Isaura Cecilia García López
Elia María del Carmen Méndez García
Coordinadoras

TRANSFORMACIONES EN LA ALIMENTACIÓN CONTEMPORÁNEA: MIRADAS SOCIOCULTURALES



Transformaciones en la alimentación contemporánea

Miradas socioculturales

Isaura Cecilia García López
Elia María del Carmen Méndez García
(coordinadoras)

Transformaciones en la alimentación contemporánea

Miradas socioculturales

Isaura Cecilia García López
Elia María del Carmen Méndez García
(coordinadoras)









Transformaciones en la alimentación contemporánea: miradas socioculturales
Isaura Cecilia García López
Elia María del Carmen Méndez García

Primera Edición: Noviembre, 2020

ISBN versión impresa: 978-607-8728-29-9
ISBN versión digital: 978-607-8728-34-3

Diseño de portada:

Montiel & Soriano Editores S.A. de C.V.
15 sur 1103-6 Col. Santiago
Puebla, Pue



Benemérita Universidad Autónoma de Puebla
4 Sur #104; Col. Centro C.P. 72000

Dr. José Alfonso Esparza Ortiz
Rector

Mtra. Guadalupe Grajales y Porras
Secretaria General

Dr. Ygnacio Martínez Laguna
Vicerrector de Investigación y Estudios de Posgrado

M.C.E. María del Carmen Martínez Reyes
Vicerrectora de Docencia



Facultad de Filosofía y Letras
Dr. Ángel Xolocotzi Yáñez
Director

Dra. Araceli Toledo Olivar
Coordinador de Publicaciones

Instituto Poliltécnico Nacional CIIDIR Unidad Oaxaca
Hornos núm 1003, Col. Noche Buena,
Santa Cruz Xoxocotlán, Oaxaca. México. C.P. 71230



ESTA OBRA HA SIDO DICTAMINADA FAVORABLEMENTE POR PARES ACADÉMICOS MEDIANTE UN SISTEMA DOBLE CIEGO.

Impreso y Hecho en México / *Printed and bound in México*

Índice

Presentación **6**

Introducción **7**

La alimentación en México, proceso complejo en
tiempos de crisis. Estrategias socioculturales
Isaura Cecilia García López 11

Valor cultural y alimenticio de tres
moles corrientes de Oaxaca, México
Elia María del Carmen Méndez García
María del Rosario Estrada Jiménez 30

Gastronomía ritual y chinampera en
pueblos originarios de Tláhuac, CDMX
Mario Ortega Olivares 48

Historia del ningüijuti (puerco en molito),
gastronomía zoque de Chiapas
Tlayuhua Rodríguez García
Kelvin A. Torres Alias
Marcos Gabriel Molina López 71

El tamal de Piangua: del manglar a la olla,
aportes culinarios de Colombia
Giobanna Buenahora Molina 85

El Plato del bien comer, ¿orientación
nutricional o acotación alimentaria?
Alejandra Berenice Santoyo Palacios 92

Lo que desune la política lo une el pozole. Análisis de la Política de Fomento a la Gastronomía Nacional 2014-2018 y su impacto en la cocina tradicional
María de los Ángeles Palma Tenango 112

Umami, el sabor predilecto de los seres humanos
Ximena de la Cruz Abrín 130

Semblanza de autores 143

Presentación

En el presente texto, los estudios sobre la alimentación son enriquecidos con una mirada multidisciplinaria, esfuerzo que se realizó como producto de alianzas conjuntadas entre la Facultad de Filosofía y Letras de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla y el Instituto Politécnico Nacional CIIDIR Unidad Oaxaca; alianza que inició para apoyar el 5to. Coloquio Internacional de Antropología y Etnografía de la Alimentación que se llevó a cabo el pasado octubre de 2019, el cual contó con conferencias internacionales y más de cien ponencias, sumado a conformar el Seminario de Cultura y Alimentación, enfoques multidisciplinarios; y que se fortalece en el trabajo semanal del seminario, espacio que permite analizar en el intersticio que se forma cuando, desde diferentes disciplinas, nos preguntamos sobre la situación crítica de la alimentación contemporánea, lugar adecuado para la discusión entre las propuestas de la agroecología, la cultura y la nutrición, analizadas por las ciencias sociales y humanísticas a fin de lograr estrategias socioculturales viables como alternativas para una mejora alimentaria.

Derivado de lo anterior, se realizó la invitación a los participantes para la colaboración en el presente libro, el cual ha pasado por diversos procesos de evaluación hasta su publicación. Los textos recibidos fueron diecinueve, posteriormente analizados, enviados a dictamen, de tal manera que se seleccionaron ocho, mismos que dan cuenta de la alimentación. De manera teórica, se presenta un panorama historiográfico sobre la producción de América Latina, sumados trabajos sobre Colombia y diversas regiones socioculturales de México.

Aprovechamos para enviar un cordial agradecimiento a nuestro comité académico conformado por investigadores de diferentes instituciones de España, Universitat Rovira i Virgili, Universitat Oberta de Catalunya (UOC), de México, Instituto de Investigaciones Antropológicas de la Universidad Nacional Autónoma de México, Grupo mexicano de Alimentación, el Instituto Nacional de Ciencias Médicas y de la Nutrición "Salvador Zubirán", la Universidad Veracruzana, entre otras.

Asimismo, agradecemos el valioso apoyo de la Facultad de Filosofía y Letras y al Instituto Politécnico Nacional, CIIDIR, Unidad Oaxaca.

Introducción

Transformaciones en la alimentación contemporánea: miradas socioculturales aborda, desde las perspectivas antropológica, sociológica y nutricional los procesos alimentarios que exponen las estrategias colectivas de comunidades, desde la supervivencia en condiciones de extrema pobreza, hasta contextos donde crece la oferta de nuevos productos innovadores para los consumidores sin limitantes económicas y en busca de experimentar sabores nuevos.

El vínculo social-cultural implica considerar las orientaciones de la economía, política, historia, religión, en relación con las prácticas, hábitos, costumbres y significados. En este sentido, se estudian con énfasis contextos de pueblos con alto componente de población indígena, atravesados por procesos de migración y desplazamientos forzados, repoblación de espacios abandonados y focalizados en el actor femenino, ya que el centro de los trabajos que componen este texto es la alimentación; actividad marcada por la presencia de las mujeres en las tareas de la reproducción del vivir.

El trabajo de investigación en materia de alimentación exige el diálogo permanente con otras disciplinas, a fin de responder con alternativas viables a problemáticas reales, como el consumo masivo de productos que, lejos de nutrir, dañan a la población, transformar e innovar desde los propios contextos culturales. Siendo así, el vínculo sociedad-cultura-salud implica considerar la influencia de la economía, política, historia y religión en relación con las prácticas, hábitos, costumbres y significados. Este libro aspira a la frontera del conocimiento, en ocasión de que ofrece una mirada multi e interdisciplinaria para analizar las transformaciones en la alimentación.

Desde estas perspectivas analíticas, se presentan al lector acercamientos históricos y críticos para pensar las trasformaciones en la alimentación. Tres ejes de análisis acompañan los distintos abordajes de los capítulos que comprenden el libro. El primero se refiere a las condiciones biofísicas resultado del deterioro ambiental que impactan en el acceso a los recursos alimentarios que han constituido la base de la reproducción material y simbólica de la vida de muchos pueblos con arraigo cultural mesoamericano.

El segundo eje son las trasformaciones en las tradiciones culinarias que, para permanecer, tienen que ir adaptando nuevos ingredientes para seguir presentes en las fiestas ancestrales. Este aspecto está muy relacionado con el primer eje, ya que los límites de recolección y acceso a especies y alimentos que se encarecen representan retos que no solo modifican la elaboración de los platillos tradicionales, sino que

trastocan incluso la percepción de los pueblos. En este sentido, se encuentran documentados procesos de transformación hacia un sentido positivo de arraigo hacia el alimento como parte de la identidad comunitaria. No obstante, también se reportan asunciones negativas, discriminatorias y peyorativas sobre los alimentos tradicionales como "comida de pobres", o bajo influencia de normatividades emanadas de la nutrición convencional, indiferente a procesos locales concretos que llegan a fomentar la percepción de comidas tradicionales como nocivas para la salud, engordantes, grasosas, de complicada preparación.

El tercer eje analítico emana de los anteriores. Es la ruptura en la transmisión del conocimiento sobre las recetas de comidas tradicionales. Es una preocupación que circunda los debates aquí expuestos. Por un lado, las recetas se enseñan en medio de la vida cotidiana; en la cocina convergen las generaciones que, de ver, aprenden haciendo desde las primeras actividades hasta realizar las tareas completas. En estas experiencias se documentan los sentidos del vínculo con las abuelas y madres fallecidas, en los que se crean espacios para la memoria y el recuerdo vivo en el acto de cocinar esas comidas propias del lugar. Sin embargo, por otro lado, también se advierte la fuerte influencia de las relaciones laborales precarias que cada vez implican mayor tiempo en los desplazamientos entre los lugares habitados y los laborales, lo cual representan cansancio y limitantes para cocinar. Además, este proceso nuevamente es afectado por las relaciones comerciales capitalistas de índole global, que ofrecen una amplia gama de productos alimentarios de fácil preparación o casi nula, lo cual insiste en remarcar otra vía que fomenta el abandono de la elaboración de las comidas locales tradicionales.

Este conjunto de aproximaciones a las trasformaciones alimentarias nos ofrece un panorama amplio de las variables que influyen para comprenderlos. En el primer capítulo, titulado "La alimentación en México, proceso complejo en tiempos de crisis. Estrategias socioculturales", de Isaura Cecilia García López, se analizan las respuestas de tres localidades del estado de Guerrero que se encuentran en niveles de pobreza extrema. Si bien estas localidades han tenido influencia externa de elementos de la modernidad, conservan conocimientos, saberes y habilidades que les han servido para gestar estrategias en su vida cotidiana frente a la situación socioeconómica que viven, particularmente en relación con el sistema alimentario. De esta manera, la elaboración de artesanías, de cajeta y la agricultura, además de caracterizar procesos de pluriactividad del espacio rural, constituyen estrategias para la reproducción de la vida. También emerge un análisis centrado en la población conformada por mujeres y niños, porque existen procesos migratorios en que los hombres están fuera.

En el segundo capítulo, "Valor cultural y alimenticio de tres moles corrientes de Oaxaca, México", de Elia María del Carmen Méndez García y María del Rosario Estrada Jiménez, se analiza el valor cultural y alimenticio que guardan el chichilo, amarillo y verde, tres de los moles corrientes, es decir, del uso frecuente o diario en la

ciudad de Oaxaca. Las autoras afirman que cuidar la vida es un sentido aún presente en las diferentes maneras de cocinar estos platillos tradicionales. El mole amarillo se ha adecuado más al gusto de los turistas, al eliminar condimentos y simplificando la receta. El mole verde se percibe con sabor fuerte y tiende a comerse menos, sin embargo, por sus ingredientes tiene función como digestivo. El chichilo es del que aún menos se conoce la receta, pero guarda el simbolismo de ser el mole de los velorios por su color oscuro y sabor terroso.

El tercer capítulo, “Gastronomía ritual y chinampera en pueblos originarios de Tláhuac Ciudad de México”, de Mario Ortega Olivares, expone cómo los platillos milperos forman parte de la gastronomía ritual de los pueblos originarios de Tláhuac, en la Ciudad de México. Rastrea históricamente las condiciones para la siembra del maíz, frijol, calabaza y quelites en chinampas, así como los peces y mariscos de la dieta en la época prehispánica. Documenta las tensiones entre la comida tradicional y las influencias actuales en la alimentación global, atravesadas por las condiciones ambientales, ya que el lago está sufriendo afectaciones por la falta de agua que abastece a la capital del país. Es un trabajo que critica políticas públicas indigenistas de mediados del siglo XX, que marcaron socialmente a los platillos chinamperos como “comidas para pobres”. A pesar de las adversidades que enfrenta la comida tradicional, este capítulo muestra que hay algunas mujeres (abuelas, madres, hijas) que aún preparan estos platillos de forma colectiva, principalmente en fiestas, sustituyendo algunos ingredientes que ya no se encuentran.

El cuarto capítulo, “Historia del Ningüijuti (puerco en molito), Gastronomía Zoque de Chiapas”, de Tlayuhua Rodríguez, Kelvin A. Torres Alias y Marcos Gabriel Molina López, permite conocer el origen y uso de una de las preparaciones más representativas de la cocina zoque en el Altiplano Central de Chiapas con el propósito de documentarla y dejar memoria de ella para las futuras generaciones. Nuevamente, las mujeres vuelven a ocupar un lugar central en la conservación y actualización de las recetas de la comida tradicional, principalmente en las fiestas de los pueblos.

El quinto capítulo, “El tamal de Piangua: del manglar a la olla, aportes culinarios de Colombia”, de Giobanna Buenahora, aborda la recursividad de las estrategias de reproducción social en relación con la preparación de los tamales de pingua como un platillo tradicional que, ante las adversidades del entorno económico, político y cultural, encuentra las formas de seguir permaneciendo en las mesas de comensales del litoral colombiano. Registra datos históricos que evidencian el despojo múltiple y los cercamientos del capital que han limitado cada vez más el acceso a la recolección de este importante molusco en los manglares que ahora ya tienen dueño y que cercan a los habitantes que siempre habían podido colectarlo. También, aborda los procesos de desplazamiento forzado que han sufrido las poblaciones del litoral y las estrategias para el retorno y para la adecuación a estas condiciones complejas, en las cuales llevan a cabo la reproducción de la vida. Analiza el origen mesoamericano de los tamales y

su desplazamiento de ser un platillo de importancia festiva a quedar relegado y discriminado como una comida de las clases populares. Recupera el enriquecimiento de los ingredientes de origen afrodescendiente en las adecuaciones en la receta del tamal de pingua. Enfatiza el sentido de arraigo de las mujeres que cocinan los tamales y que siguen siendo parte importante de la comida del litoral de Colombia.

En el sexto capítulo, "El Plato del bien comer, ¿orientación nutricional o acotación alimentaria?", de Alejandra Berenice Santoyo Palacios, se examina la intervención de prácticas institucionales sobre la orientación alimentaria a partir del Plato del Bien Comer. De acuerdo con el enfoque de la etnografía institucional, la autora trabaja con grupos focales de titulares del programa Prospera, en Juquila, Oaxaca, México. El estudio mostró que las categorías de clasificación del Plato difieren de las formas locales y que las prácticas institucionales y educativas acotan la biodiversidad alimentaria del lugar al esquema homogeneizante de la estructura de la política pública.

El séptimo capítulo, "Lo que desune la política lo une el pozole. Análisis de la Política de Fomento a la Gastronomía Nacional 2014-2018 y su impacto en la cocina tradicional", de María de los Ángeles Palma Tenango, aborda la cocina tradicional mexicana desde las políticas públicas, donde los cambios en la política agrícola afectan la alimentación. Analiza la política de Fomento a la gastronomía nacional, 2014-2018, en la implicación de sus concepciones iniciales sobre la cocina tradicional, y señala los límites de ésta, principalmente en la valoración de las mujeres en los procesos alimentarios y la trasmisión generacional de los conocimientos de gastronomía tradicional.

En el octavo capítulo, "Umami, el sabor predilecto de los seres humanos" de Ximena de la Cruz Abrín, se aborda el concepto, la historia, los beneficios para la salud del umami o el quinto sabor; se argumenta por qué este sabor logra ser preferido por muchas personas. El umami representa una opción saludable, ya que, de acuerdo con diversas investigaciones, este quinto sabor contiene nutrientes importantes para el ser humano. También, se documenta la novedad que ha traído para la industria gastronómica, puesto que se han creado platillos nuevos, incorporándolo para ofrecer a los consumidores una amplia variedad de opciones.

Con este cierre, el libro pretende poner en discusión aspectos centrales para la antropología de la alimentación, en tanto de la base histórica y cultural que ha acompañado el devenir de las cocinas tradicionales atravesados por los sensibles procesos medioambientales que los impactan y los aspectos socioeconómicos que también los afectan. Sin embargo, pretendemos mostrar que estas claves de comprensión son procesos en curso, aun cuando se abordan temas que implican novedad en ámbitos de la productividad gastronómica. En este sentido, esperamos que el lector reconozca la intersección de elementos analíticos del proceso complejo de la alimentación, donde el papel central sigue circundado a las mujeres y una de las razones de su hacer está dirigido a la reproducción de la vida.

La alimentación en México, proceso complejo en tiempos de crisis. Estrategias socioculturales

Isaura Cecilia García López

Resumen

Actualmente, pensar la alimentación nos remite a los conflictos entre lo que es bueno para comer y aquello que ya no lo es; es decir, a reflexionar sobre si lo que comemos es producto del consumismo, de los diferentes cambios de hábitos a los que nos hemos adaptado a lo largo de la historia, o nuestra alimentación es solo producto de lo que tenemos al alcance. Sin embargo, tenemos que comer y en muchos lugares se han adaptado mediante estrategias socioculturales, conocimientos y habilidades tradicionales para sobrevivir.

Este documento muestra los resultados preliminares del proyecto de Cultura y Alimentación en zonas marginales de México. Tiene como antecedente investigaciones previas y trabajo de campo en diferentes localidades de Puebla, Tlaxcala y, particularmente, de diferentes localidades del municipio de Olinalá, Guerrero, tipificadas como de pobreza y pobreza severa; es un amplio espacio socioterritorial con historias compartidas, identidad y cultura semejante, siendo la ciudad de Puebla, su anclaje económico más importante.

Ante la difícil situación económica, social y política que se vive en México, esta investigación propone un estudio etnográfico en diferentes comunidades que, además de reconocer y contextualizar su cultura, su identidad y, con ello, su sistema alimentario, permita comprender las estrategias locales que implementan ante la situación socioeconómica que les aqueja. Es decir, documentar su situación enfatizar las estrategias socioculturales; en otras palabras, ensalzar los esfuerzos locales para vivir cotidianamente, sobre todo los relacionados con el sistema de alimentación, entendida como un proceso complejo (Aguilar Piña, 2014). Sumando a lo anterior, se pretende identificar y analizar las dimensiones socioculturales de la alimentación, su importancia en la construcción de la identidad alimentaria de los pueblos, el consumo, la salud, etcétera.

La investigación presenta en esta comunicación las respuestas a la pobreza severa que se vive en las localidades de Ocotitlán, Zacango y Temalacatzingo, en el municipio de Olinalá, ubicado en el estado de Guerrero; lugar con intensa migración masculina a los Estados Unidos, con una población mayoritariamente femenina, que realiza grandes esfuerzos por sobrevivir, tanto de los productos de la naturaleza, como del campo y de su trabajo por encargo.

Para mayor comprensión, se señalan algunos aspectos de la cultura culinaria en la región. En el caso de Ocotitlán, destaca la participación colectiva de sus mujeres, quienes cada temporada de *tlahuanca*, fruto endémico de la Montaña, recolectan, llevan a vender a la plaza de la cabecera municipal tanto, el fruto fresco como sus cajetas, gustan de trabajar en equipo,

frecuentemente cocinan en grupos para mejor distribución de los alimentos. Zacango, zona indígena, destaca por su intensa labor agrícola, mientras que en Temalacatzingo se dedican a la producción de artesanía elaborada con frutos de cáscara gruesa que transforman en animales pintados con lacas de colores; su distribución llega a las ferias y mercados de Puebla y Tlaxcala, sus figuras se venden en muchos lugares de la República Mexicana.

Situación socioeconómica en la región

En México, más de la mitad de la población cotidianamente se enfrenta a la pobreza y la marginalidad. Una de sus alternativas es el rescate, la recuperación, reinvención de sus costumbres y tradiciones, particularmente ensalzar su patrimonio histórico culinario.

Las comunidades de la montaña tienen relación comercial continua con los estados de Puebla y Tlaxcala, los cuales también han encontrado algunas estrategias culinarias para la sobrevivencia. Por ejemplo, en el estado de Puebla, diverso y con gran riqueza culinaria, aprovechan sus platillos históricos para su comercialización, que además son patrimonio y símbolo de la identidad culinaria. Tal es el caso de sus moles, pipianes, chiles, tamales, dulces y bebidas. Mientras que en Guerrero se vive un proceso peculiar, conservan raíces culinarias con ejemplos como sus tradicionales tamales, tlaxcales, moles, sus pozoles (verdes y rojos). Si bien muchos de sus productos provienen de Puebla y Tlaxcala, al igual que en muchas regiones presentan un alto consumo de bebidas alcohólicas, refrescos, además de alimentos chatarra, bebidas energizantes, como en muchos lugares del país. El consumo de estos alimentos ha generado problemas de salud, metabólicos, sumados a la desnutrición (Trabajo de campo 2016-2019).

En Puebla, al igual que en Tlaxcala y Guerrero, la situación social revela problemáticas más duras. Tal es el caso del hambre, la pobreza, la inseguridad alimentaria e incluso los problemas relacionados con el consumo de productos que generan situaciones críticas, como la epidemia de obesidad y diabetes que se agudizan en personas adultas, pero también en los infantes.[1]

De acuerdo con el Consejo Nacional de Evaluación de la Política de Desarrollo Social (CONEVAL, 2016), para el año 2014, el 46.2% de la población se ubicó en situación de pobreza, 55.3 millones de personas, habitantes del país que no cuentan con el alimento necesario para su subsistencia, mientras que se clasificó para un 23.3% de la población con problemas de carencia para acceder a una alimentación adecuada. Además, CONEVAL reportó que Chiapas, Estado de México, Oaxaca, Puebla y Veracruz concentraron aproximadamente el 44% de la población que vive en situación

---

[1] http://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades; ver Diario Oficial de la Federación, 31/02/2020. http://www.dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5585363&fecha=31/01/2020

de pobreza. Para abundar, el Coneval subrayó que existen aproximadamente 1.5 millones de niños menores de cinco años que padecen desnutrición crónica; asimismo, advierte que en la población indígena la prevalencia del problema es grave, con aproximadamente 69.5% de pobreza y 3.4% en pobreza extrema.

Como se sabe, la pobreza es la carencia de lo indispensable para vivir, que no se cuenta con los recursos necesarios, aunque varía en niveles y grupos. La pobreza moderada es aquella que cuenta con los alimentos suficientes, techo y vivienda, aunque en condiciones regularmente graves, en tanto que la pobreza extrema se entiende cuando se presentan carencias sociales graves, que van de la falta de un producto a tres en la canasta alimentaria, no cuentan con recursos para su obtención, muchas veces no tienen un techo, no cuentan con servicios sanitarios ni de educación; la población difícilmente puede satisfacer sus necesidades básicas. En condiciones de pobreza se ubican poco más de 3, 728 mil personas, según los resultados de la última encuesta en el Estado de Puebla (CONEVAL, 2016), lo cual significa el 59.4% de su población, mientras que el Estado de Tlaxcala registró en 2018 un índice del 48.4% de pobreza.[2] El estado de Guerrero alberga a 3,390,421 habitantes, de los cuales viven en pobreza el 67.6%. Por ejemplo, el municipio de Olinalá en Guerrero tiene un total de 25,144 habitantes, de los cuales el 81% vive en situación de pobreza a pesar de que tienen una alta producción de artesanía en madera de lináloe, de la cual cuenta con su denominación de origen.

A la situación de por sí crítica, se suma la crisis proveniente de los sismos del año 2017, que tuvieron su epicentro justo en los límites de Puebla, Guerrero y Morelos, afectando a miles de pobladores que, hasta hoy, ven diezmado su patrimonio.

Por otra parte, en la región habitan diferentes grupos étnicos, mixtecos (*na sabi*) de la sierra de Guerrero y Puebla, tlapanecas y nahuas en toda la zona. En esta comunicación nos referimos a los grupos que habitan en el municipio de Olinalá, Guerrero, caso donde la respuesta a la crisis fue recuperar su trabajo familiar, aprendizaje que trasciende los siglos, recuperar los alimentos endémicos de la zona, en este caso la *tlahuanca*, especie de guayabilla silvestre que se recolecta en la Sierra y Montaña de Guerrero, volver a vender bordados originales de la región, además de las lacas y cajitas grabadas, entre otras artesanías.

Si bien, hay pobreza, hemos observado en las diferentes estadías de campo que la región ha tenido mucha influencia de la modernidad de los medios de comunicación, sobre todo de la oferta que llega hasta el último rincón de la Montaña, en la *tienda*, lo cual genera cambios de hábitos y patrones alimentarios que, de manera cotidiana, han ido reemplazando al sistema tradicional alimentario (De Garine, 1987); es decir, pervive el intercambio comercial, ideológico y cultural, amén de que conservan

---

[2] Consultar: https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades, 24/08/2018.

conocimientos, saberes y habilidades que les han permitido sobrevivir a lo largo del tiempo y que son factibles de observar, analizar y ponderar como estrategias socioculturales locales ante la situación de precariedad económica, alimenticia, de salud, los riesgos climáticos, ecológicos, incluso políticas públicas y de asistencia social.

Fotografía 1. Cajita labrada de Olinalá

Fuente: Familia Rendón, artesanos, Isaura García, (06/06/2017).

Fotografía 2. Un aula de la escuela
primaria en la localidad de Temalacatzingo



Fuente: Isaura García, (06/06/2017).

Alimentación, un proceso complejo en tiempos de crisis

La alimentación, proceso vital para el hombre, es un fenómeno biológico-sociocultural, multifactorial (Aguilar, 2012); es decir, es un fenómeno complejo en el cual intervienen diferentes factores políticos, sociales, económicos, medio ambientales, tecnológicos, sensoriales, religiosos y demás. A esto se suma que la alimentación también es un proceso; implica la saciedad del apetito, gusto, el placer, también confianza-desconfianza, incertidumbre, inseguridad.

Este proceso es parte integral de la cultura que, en términos generales, podemos definirla como el conjunto de elementos materiales e inmateriales característicos del modo de vida de una comunidad. En términos holísticos incluye técnicas, costumbres, tradiciones, lenguaje, alimentación, además de los sistemas sociales, políticos, económicos y religiosos (Geertz, 2000). Con base en lo anterior, advertimos que la comida es cultura, tanto en el proceso de abastecimiento como en la comensalidad, expresada fundamentalmente desde la cocina (García López, 2017). Siendo así, la cocina implica traer, cambiar, sustituir, complementar, para lograr la representación simbólica de lo que en esencia es, metonimia y metáfora, evidencia de la cultura e identidad mediada por sabores, colores y olores de lo que la memoria, antigua o reciente, rescata como

original, pero que sucede en espacios como la Montaña de Guerrero, donde viven entre la marginalidad, la migración, la crisis y se esfuerzan por sobrevivir cotidianamente.

La ruralidad en México se desenvuelve en diferentes esferas, política, económica, social y cultura, por lo cual es un proceso que conlleva actores campesinos, campesinos-indígenas, sus mujeres y muchos otros actores políticos, junto con empresas transnacionales que han contribuido a lo que hoy es la crisis del campesinado.

En este orden de ideas, se reconoce que el estado de Guerrero enfrenta diferentes desafíos como pobreza extrema, rezago educativo, crisis alimentaria, vivienda de baja calidad, altos indicadores de violencia, desapariciones forzadas, narcotráfico, clientelismo; es decir, sufre los efectos de la delincuencia organizada, desempleo, corrupción, caída del turismo, problemas de salud pública, entre otros, pero su población conserva la riqueza de sus costumbres ancestrales a pesar de que su constitución físico-étnica sea mestiza.

Olinalá en la Montaña de Guerrero

Olinalá es un pueblo de origen prehispánico, ubicado en la Montaña de Guerrero, fundado por pueblos olmecas xicalancas, que dio refugio a pueblos nahuas, principalmente, aunque también habitan grupos mixtecos y tlapanecos. Fue tributario de los mexicas, como otros de la zona. Tributaba con 600 cantarillos de miel de abejas y 40 lebrillos de *tecozahitl* o tierra amarilla necesaria para elaborar pintura (Clavijero, 1991: 215).

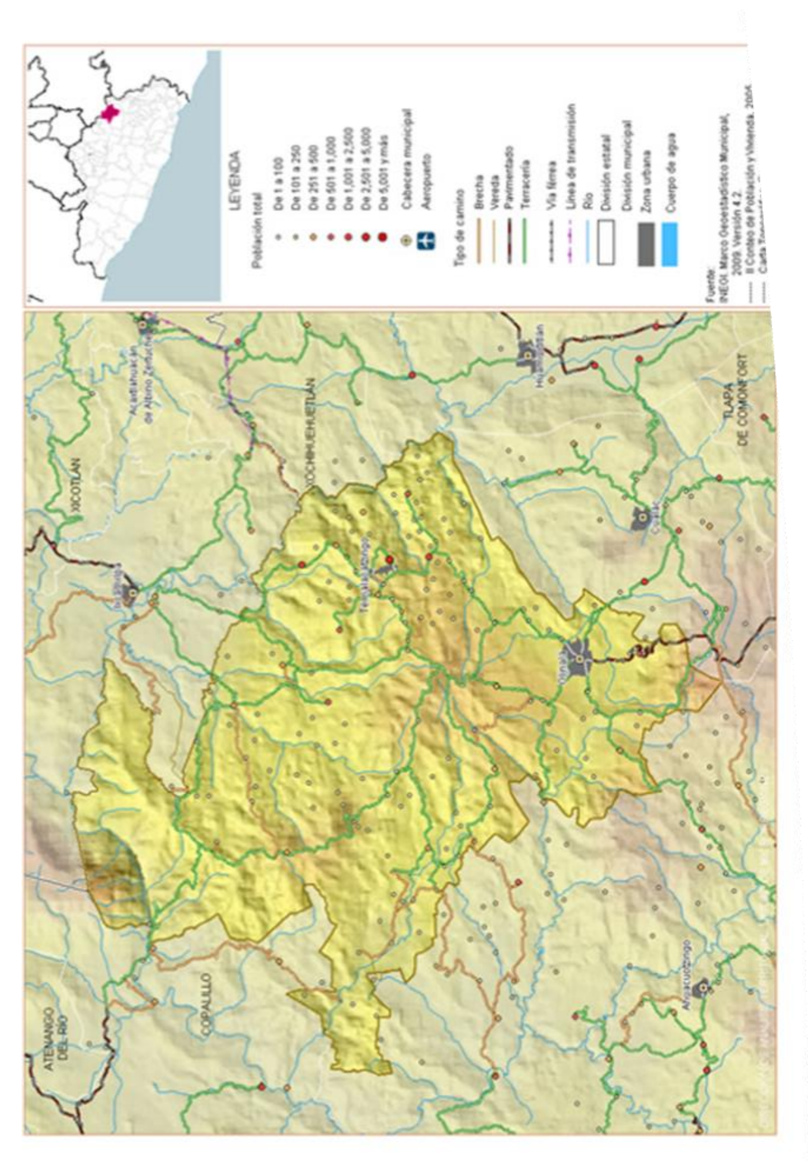
Durante la época colonial se desarrolló la técnica para la producción de cajas y cofres elaborados con lináloe y pintadas a partir de conocimientos para la elaboración de pinturas naturales prehispánicas, elaborados, además, con base en técnicas como *maque, el rayado y el puenteado*, que se utilizaban para la pinta de bules; actividades artesanales que mantienen junto con la apicultura, agrícola y ganadería hasta el día de hoy.

El territorio olinalteco se localiza en la Sierra Madre del Sur, en la llamada Montaña de Guerrero. Colinda al norte con el estado de Puebla; al sur con el municipio de Cualac; al oeste con Ahuacahuotzingo y Copalillo, y al este con Huamuxtlitlán. Mantiene zonas indígenas en alta y muy alta marginalidad, junto con zonas de producción agrícolas, zonas ganaderas.

La población crece poco a poco; ya supera los 25 mil habitantes ubicados en su extensión territorial. Se suma población migrante de localidades vecinas como Chilapa, quienes se asentaron en la cabecera municipal. Buena parte de la población depende de las “remesas” venidas de ciudades como Chicago, en los Estados Unidos.

Tanto Olinalá y Temalacatcingo, en la zona indígena nahua, se han dedicado también a la producción de las famosas “cajitas de Olinalá”, bules, polveras, cruces, charolas, etcétera, elaboradas con base en el lináloe, árbol endémico de la zona limítrofe con el estado de Puebla, del cual conservan su denominación de origen.

Figura 1. Mapa de Olinalá, Guerrero



Fuente: INEGI, 2009.

Fotografía 3. Cajita labrada de Olinalá



Fuente: Isaura García, (06/06/2017).

Ocotitlán y Zacango

En las localidades de Ocotitlán y Zacango se han organizado en familias productoras de la *Tlahuanca* en forma de cajeta, como una medida de acción colectiva para la sobrevivencia, vender su producto les permite acceder al consumo de alimentos de primera necesidad.

Fotografía 4. Hermanos Reyes de la localidad de Ocotitlán en Olinalá, Guerrero

Fuente: Isaura García (30/10/2016).

Resultados etnográficos

Autores como J. Scott (2004) señalaron que una de las formas de resistencia a las formas neoliberales, políticas públicas, prácticas clientelares, el corporativismo, al asistencialismo, es la cultura, las tradiciones, lo cual se observa en las más de 20 entrevistas que se realizaron en diferentes estancias de trabajo de campo durante cuatro años de investigación, a distintos grupos de edad y género; lo cual permitió reconocer la importancia que la cultura y las tradiciones tienen en esta localidad.

Igual que en otras comunidades nahuas, el sistema de creencias se entremezcla, pervive entre indígenas y mestizos que han convivido en la misma región, herederos de tradiciones y saberes, conocimientos que transmiten a sus hijos desde niños. Por lo tanto, entre sus estrategias para la sobrevivencia encontramos su sistema de parentesco, sus formas organización familiar para el trabajo en el campo, como en la artesanía, tradiciones, aunque han cambiado técnicas por otras más rápidas, procesos largos por otros eficaces, pero de menor calidad, las voces que recuperamos de sus habitantes, advierten:

> Sí, pero lo bueno de Olinalá es que se adapta, si a pesar de toda dificultad, a pesar de toda pérdida de sus tradiciones, el pueblo, los ciudadanos se acuerdan cómo eran, y tratan de hacerlo, tratan de recuperar lo bonito del pueblo (Entrevista habitante de Olinalá, noviembre 2016).

El trabajo de reproducir las artesanías, tanto como las tradiciones, está en manos de las familias de manera ampliada, quienes conservan sus saberes, enseñan a los niños desde muy pequeños. A falta de maestros, ellos mismos enseñan dibujo y las grandezas de la naturaleza, mismas que tallan en sus primeras cajitas; se espera que los niños se conviertan en carpinteros; otros, en ebanistas, maestros, distribuidores y vendedores de su trabajo, el cual ha sido reconocido a nivel mundial por su alta calidad, por el uso de materiales orgánicos, por el arte que expresan en cada pieza, en mucho, por la venta directa a través de los migrantes, pero enfrentados a la competencia que no utiliza los materiales originales, lo cual abarata el costo de producción y disminuye la calidad de la artesanía.

También las familias se organizan para la reproducción de las festividades. La más importante es la celebración del 3 y 4 de octubre, fiesta de San Francisco, que inicia con danzas, la del tigre es la más famosa. En esta fecha, bajan a la cabecera municipal las comunidades indígenas, Zumpango, Temalacatcingo y otras. Aunque en el marco de la fiesta, se mantiene el comercio invadiendo calles y plazas, los vecinos nos indican que se establecieron en la plaza hace algunos años para protegerla de "la policía comunitaria".

Lo cierto es que el comercio aumenta, llegan de todas partes; muchos más son de Puebla. Les llegan productos diversos, ropa, zapatos, dulces y cerámica poblana, también juegos y nunca falta la feria.

> Tradiciones antes el 3 de octubre, solo era la fiesta del 3 de octubre, por la fiesta del santo patrón, pero hace tiempo se celebraba una tradición que era la fiesta de la Tlahuanca, que era en víspera antes del 3 de octubre, donde los tigres bailaban y gritaban, anunciando la víspera del santo patrón. Eso era cuando el tigre ya salía a la calle, era porque ya venía la fiesta y nadie sabía eso, hasta que veían al tigre bailar. También había un dicho que se le decía al tigre "tigre panza pelada, baja a tu hermana y no te hago nada". Y ahorita ya no se dice eso. Esta muy fuerte –es un juego que tú le decías eso al tigre venía con su cola, y te

> venía persiguiendo. El tigre de ahora nada más te ve feo, ósea, nada más te ve y te va a pegar (Testimonio de Faustina Rendón)

A decir de sus habitantes, "son tradiciones que se van perdiendo, pero el pueblo de Olinalá siempre encuentra la manera de seguir adelante, pese a los problemas de inseguridad, las tradiciones siempre el pueblo van a rescatar" (Entrevista a Rogelio habitante de la comunidad Octubre, 2016).

Fotografía 5. Fiesta patronal a San Francisco en Olinalá, Guerrero,





Fuente: Isaura García 3/10/2016 y 3/10/2017).

En este escenario, hallamos la presencia de la cultura tradicional del mundo rural como una gran forma de resistencia. Sin embargo, se encuentran muchos elementos del mundo neoliberal. Esto demuestra que se requiere de estudios mucho más complejos donde se comprenda la presencia de lo contemporáneo moderno, del capitalismo y el consumismo, en el mundo rural.

Reconocer a la sociedad civil rural como heterogénea, diversa, implica visibilizarla, mostrar que conservan sus tradiciones, pero incluyen muchos elementos de la modernidad y tradición conjugadas en capitalismo de la época contemporánea. Es decir, los habitantes de Olinalá se reconocen como artesanos, campesinos, jóvenes, migrantes, indígenas, católicos, pertenecen a diversas cooperativas, pero primero pertenecen a sus propias familias, se organizan para las festividades tanto religiosas como civiles.

La *Tlahuanca*

Si bien el campo en México se encuentra en crisis, en Olinalá continua la producción agrícola tradicional. Conservan la milpa y sus formas tradicionales de cultivo; empero, cuidan su cosecha en trojes de plástico, los rotoplas son las modernas trojes que sirven para conservar el alimento libre de plagas y ratones.

Fotografía 6. Las mazorcas en el sol.



Fuente: Isaura García, 3/11/2017.

Fotografía 7. El maíz a resguardo, modernas trojes contra roedores.



Fuente: Isaura García 03/11/ 2017.

Siembran la semilla que se les otorga con los fertilizantes y tratamientos asignados; el producto se vende. Sin embargo, conservan su milpa, con todos los elementos que la integran para su consumo propio, en parcelas pequeñas a manera de traspatio. Si bien siembran, cuidan el ganado, su máxima diversión, como antaño, sigue siendo los toros, espectáculo al que acude la mayor parte de la población.

Pero en este rico territorio existe un producto, *la tlahuanca*, especie endémica de Ocotitlán, comunidad de alta marginalidad ubicada a poca distancia de la cabecera municipal. Las mujeres y los niños acuden al monte entre los meses de agosto, septiembre y octubre para recolectar el preciado fruto que convertirán en cajeta de ate dulce. También la secan, la congelan, la convierten en un buen vino, bebida tradicional.[3]

Después de producir su dulce de cajeta, dedican el tiempo al bordado, a la preparación de sus ofrendas. Con la misma alegría se organizan, olvidadas del mundo, pero integradas en su cultura, identidad y cosmovisión.

---

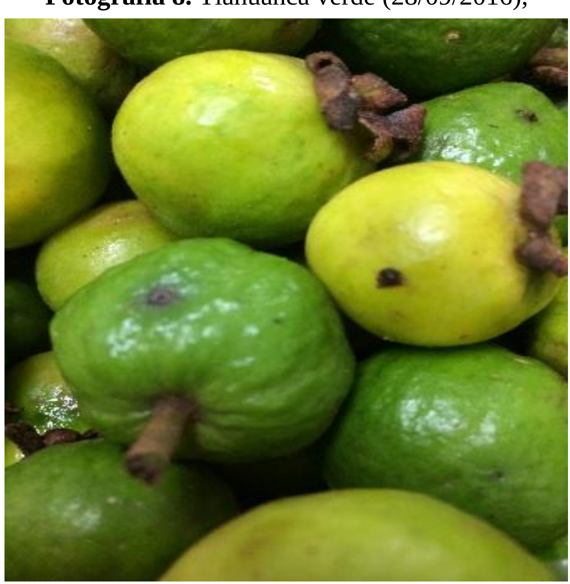
[3] Se dice cajeta porque en su elaboración tiempo atrás utilizaban cajetes de barro. Actualmente utilizan jícaras de plástico, pero siguen nombrándolas como cajeta de *tlahuanca*.

Fotografía 7. El público en los toros, espectáculo para celebrar al Santo Patrón,



Fuente: Isaura García 4/10/2017.

Fotografía 8. Tlahuanca verde (28/09/2016),



Fuente: Isaura García 31/10/2016

Fotografía 9. Mujeres preparando tamales con salsa roja en la comunidad de Ocotitlán (31/10/2016).



Fuente: Isaura García 31/10/2016

Fotografía 10. Cajeta de Tlahuanca



Fuente: Isaura García.

En el municipio es altamente reconocido el trabajo de las mujeres. Se espera que lleguen a la plaza con la tlahuanca fresca, que la vendan en cajeta, en paletas de hielo o en agua. Las mujeres de Olinalá trabajan en el campo, en el bordado, educan a los hijos, los alimentan, recolectan frutos, hacen cajetas y también las venden; son quienes apoyan a sus maridos en las diferentes faenas, aunque conocí a muchas que son ellas solas las que mantienen el hogar.

Fotografía 11. Mujeres productoras de cajeta de tlahuanca, originarias de Zacango



Fuente: Marisol Patrón, DIF/Olinalá.

Acá, las ONG'S son casi inexistentes, salvo en las cooperativas artesanales, por ejemplo, "El Grupo el Capire". En la comunidad de Zacango y Ocotitlán las mujeres se agrupan para producir sus cajetas, cada cual, con su propia receta. La cajeta es un ate delicioso. Por la cantidad de azúcar o piloncillo que se le agrega, toma un color de verde a oscuro, pero al final tiene una consistencia un poco más dura que el ate. Se puede consumir durante todo el año, no requiere refrigeración. Sin embargo, la venden durante las fiestas patronales o mediante las propias familias que la llevan al lugar donde han migrado. Es decir, la mayor parte del producto se recolecta, limpia, transforma y se distribuye hacia afuera. Las ganancias, al igual que de la siembra o del ganado, servirán para comprar lo indispensable, que para ellos pueden ser los refrescos, las frituras, entre otros productos alimentarios.

Fotografía 12. Mujeres en Temalacatzingo, 16/06/2017.



Fuente: Isaura García.

A manera de conclusión

Después de este breve acercamiento, observamos cómo algunos pueblos sobreviven de su artesanía elaborada de manera tradicional o con pinturas económicas, con sus manos dibujan, pintan, rayan, maquean; llenos de creatividad expresan su visión del mundo, viven sus creencias, al igual que mantienen sus tradiciones. El sabor de su cocina sigue siendo único, al igual que sus danzas. Se requiere de estudios más profundos, sin generalizaciones, políticas públicas adecuadas al tipo de escenario, actores y problemas.

En este lugar, la participación social es más que política. Se organizan, cuidan, solicitan y exigen apoyos, pero justo llegan a quien conoce el camino para solicitar, no alcanzan a aquellos que ni siquiera hablan castilla.

Considero que sí, cada comunidad lucha lentamente, es una resistencia callada, pero que no encuentra más alternativa que adaptarse al sistema con las consecuencias que se le imponen.

Bibliografía

Aguilar, P. (2012). *El sistema cultural de la alimentación: Una aproximación de teoría y método para los estudios de antropología de la alimentación*. Editorial Académica Española.

Aguilar, P. (2014). "Cultura y alimentación. Aspectos fundamentales para una visión comprensiva de la alimentación humana". *Anales de Antropología*, *48*(1), 11–31. Disponible en: https://doi.org/10.1590/s1809-98232013000400007

Clavijero, F. J. (1991) *Historia antigua de México*. (M. Cuevas, Ed.) (9a. Edición). México, D.F.

Contreras Hernández, J. & Gracia Arnaiz, M. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. España: Editorial Ariel.

CONEVAL (2016). *Índice de rezago social 2015. Presentación de resultados*. Disponible en: https://www.coneval.org.mx/coordinacion/entidades/Documents/Indice-de-Rezago-Social-2015/Nota_Rezago_Social_2015vf.pdf

De Garine, I. (1987). "Alimentación, cultura y sociedad". *El Correo. Una Ventana Abierta Al Mundo*, *5*, *El homb*, 4–8. http://unesdoc.unesco.org/images/0007/000731/073178so.pdf

García, I. (2017). "Cultura alimentaria en la Sierra Norte de Puebla", en Licona, E., García López, I., Córtes (Ed.), *Alimentación, cultura y territorio. Acercamientos etnográficos* (p. 185). Puebla: BUAP.

Geertz, C. (2000). *La interpretación de las culturas*. Gedisa.

Mintz, S. (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad: incursiones en la comida, la cultura y el pasado*. México: CONACULTA-CIESAS: Ediciones de la Reina roja.

Mintz, S. W. (1996). *Dulzura y poder: el lugar del azúcar en la historia moderna*. México: Siglo XXI.

Montes, M. (2004). *Cultura y hábitos alimentarios en dos comunidades indígenas de la sierra de Santa Marta, Veracruz*.

Scott, J. C. (2004). *Los dominados y el arte de la resistencia. Discursos ocultos* (1a. reimpr). México, D.F.

Zamora Lomelí, C. (2018). *Resistencias y nuevas formas organizativas en el campo mexicano*, pdf. México, D.F.

Valor cultural y alimenticio de tres moles corrientes de Oaxaca, México

Elia María del Carmen Méndez García
María del Rosario Estrada Jiménez

Resumen

Los moles oaxaqueños son un atractivo gastronómico para el turismo. En los Valles Centrales, se conocen como los moles de fiesta al negro y rojo, y como los corrientes al coloradito, estofado, chichilo, amarillo y verde. Son corrientes en el sentido del consumo cotidiano en la alimentación, sin embargo, cada vez están menos presentes en las dietas de los oaxaqueños. Con el objeto de analizar el valor cultural y alimenticio de los moles corrientes chichilo, amarillo y verde, se realizaron 85 encuestas y 8 entrevistas a profundidad semiestructuradas a informantes femeninos claves, mayores de 40 años, en la colonia Estrella de la ciudad de Oaxaca. Se encontró que el conocimiento del sentido que tiene la comida para el cuidado de la vida aún está presente en las mujeres mayores; el mole amarillo es el que se ha adecuado más al gusto de los turistas al eliminar condimentos y simplificando la receta; el mole verde se percibe con sabor fuerte y tiende a comerse menos, sin embargo, por sus ingredientes tiene función como digestivo; el chichilo es el que aún menos se conoce la receta, pero guarda el simbolismo de ser el mole de los velorios por su color oscuro y sabor terroso. En conclusión, podemos afirmar que el significado de los moles de uso cotidiano en Oaxaca aún se conserva y da cuenta del valor cultural para el cuidado de la vida a través de la alimentación.

Introducción

La gastronomía Oaxaqueña es una de las más ricas y variadas, por una parte, por la fusión de influencia cultural de diversos grupos étnicos, como mixtecos, zapotecos, triquis, mixes, chatinos, chinantecos, huaves, mazatecos, amuzgos, nahuas, zoques, chontales de Oaxaca, cuicatecos, ixcatecos, chocholtecos, tacuates, afromestizos de la costa chica y tzotziles. Por otra parte, el mestizaje le aportó una influencia europea que la hace singular en cada una de sus diferentes preparaciones. Cada receta de la cocina oaxaqueña lleva un toque de la influencia cultural de la región a la que pertenece; denota la forma en que sus habitantes conciben el mundo que los rodea. Por todo lo anterior, los platillos típicos responden a la diversidad geográfica del estado, ya que de

ello dependerá la variación de sus ingredientes y colores. Un aspecto que los une es la transmisión de cultura que tiene cada receta (Santos, 2011).

El mole es una salsa de consistencia espesa preparada principalmente con chiles secos, verduras, especies y una gran variedad de ingredientes propios de cada región del estado. Su peculiar consistencia se debe a la utilización de diversos espesantes, como masa de maíz, pan, tortilla, plátano o algún otro cereal. Se sirve sobre una pieza de carne de guajolote, pollo, res o cerdo. El mole es parte de la gastronomía prehispánica que ha perdurado con el paso de los años, y sus recetas siguen a la vanguardia del arte culinario. Es uno de los platillos que representan el sincretismo de la gastronomía mexicana.

En el libro *Historia General de las Cosas de la Nueva España*, Fray Bernardino de Sahagún relata los usos y costumbres del México antiguo antes de la conquista. En estos relatos describió un guisado que ofrecían como ofrenda a Moctezuma y a diferentes dioses. A dicho guisado lo llamaban *chilmulli* o *mulli*, que significa salsa. Para la elaboración del *mulli* ocupaban aves de corral, chiles secos y cereales. El *chilmulli* se preparaba como ofrenda ceremonial y para la celebración de los convites. El mole es una comida prehispánica que forma parte de la identidad cultural culinaria del estado de Oaxaca. Ha sido considerado el manjar de los señores, parte de la alimentación cotidiana y el platillo de fiesta por excelencia. El mole ofrece sabores únicos; en él están, de manera implícita, el sentido espiritual de los alimentos y su vínculo con el cuidado de la salud a partir de la alimentación.

El mole oaxaqueño tiene reconocimiento internacional por su elaboración minuciosa, que da como resultado un delicioso aroma y un regio sabor por la mezcla de sus ingredientes, su textura y consistencia. Los moles oaxaqueños son el negro, rojo, coloradito, estofado, amarillo, verde y chichilo. Los cuatro primeros son los que se conocen como de fiesta y los tres últimos son los corrientes. La receta del mole negro de Oaxaca tiene la mayor lista de ingredientes; los principales son los chiles secos que se cultivan en las diferentes regiones del Estado. También la combinación de sus ingredientes dulces y salados constituyen una de las recetas más codiciadas (SECULTA, 2010). Además, guarda un simbolismo muy importante, ya que es la comida de los eventos más relevantes de la vida: los bautizos, los casamientos, los funerales, las fiestas patronales, las celebraciones del Día de Muertos, de Semana Santa, entre otros.

El término de los moles corrientes no se refiere a la calidad de la comida, sino a la frecuencia de su consumo. En décadas pasadas eran parte de las comidas diarias que se preparaban cotidianamente en los hogares oaxaqueños y esto les dio el calificativo de corrientes. Cada uno de los siete moles tiene algo que los caracteriza, por sus ingredientes, textura, color y olor. Forman parte del catálogo de comidas del estado.

Las mujeres han heredado el conocimiento de las comidas tradicionales y lo transmiten a la siguiente generación. En las fiestas y fandangos se organizan para preparar la comida que sirven a toda la gente que participe y que los visite. De esta manera, las mujeres que continúan cocinando las comidas tradiciones oaxaqueñas conservan significados culturales y alimenticios en medio de las transformaciones sociales que se dan día con día.

Uno de los cambios más importantes en la alimentación tiene que ver con procesos de la nueva ruralidad (Teubal, 2001). Por un lado, las repercusiones en el sistema alimentario nacional de la implementación de los modelos económicos de sustitución de importaciones y el neoliberal desde mediados del siglo pasado. La alimentación cada vez ha estado dominada por las grandes corporaciones y los mercados internacionales. Por otro lado, en términos de la migración del campo a la ciudad, acompañada del cambio ocupacional, ya que en las urbes la gente debe integrarse a la mano de obra asalariada, regularmente no calificada y, por tanto, con sueldos precarios, horarios laborales amplios y traslados largos a los centros de trabajo. Bajo estas condiciones, preparar la comida diaria se vuelve una actividad atravesada por estos condicionamientos y la disposición de los alimentos en los mercados y supermercados.

Un cambio importante en la alimentación es la disminución del consumo de comida casera y aumento en el consumo de comida rápida. Gran parte de la población come fuera de casa, en lugares cercanos a su centro de trabajo. Las personas argumentan que no tienen tiempo para preparar sus alimentos. En los últimos años ha aumentado el número de puestos de comida y cadenas de comida rápida (pizzas, sushi, hamburguesas, comida china) que ofrecen alimentos a "bajo costo". Esta oferta alimentaria va acompañada de concepciones de "modernidad" y en contraste con un sentido peyorativo de comidas del pasado, las que han estado en la tradición culinaria de la región, salvo las que se vuelven de la demanda del turismo.

En este estudio nos interesa analizar los sentidos culturales y alimenticios de tres de los siete moles corrientes del Valle de Oaxaca, a la luz de identificar cuántas mujeres mayores de 40 años conocen las recetas, con qué frecuencia los cocinan, quién les enseñó a prepararlos. La investigación se centró en una de las colonias periféricas de la capital del estado, la colonia Estrella, la cual es residencia de las clases populares que migraron a la ciudad de Oaxaca en la década de 1960. Se realizaron 48 encuestas y 8 entrevistas a profundidad a informantes clave de la misma muestra, que mostraron conocimiento sobre los significados de los moles.

El trabajo se presenta en cuatro apartados. El primero aborda la gastronomía oaxaqueña con especial atención a las recetas de sus moles; el segundo, presenta el diseño metodológico cualitativo; el tercero, muestra los resultados en torno a los significados culturales y alimenticios de los tres moles corrientes y, finalmente, la cuarta ofrece las reflexiones finales.

1. Gastronomía oaxaqueña

El estado de Oaxaca es rico en biodiversidad, en costumbres y destaca a nivel mundial por su variada gastronomía, la cual forma parte de su acervo cultural. La gastronomía oaxaqueña es considerada como patrimonio intangible de la humanidad por la trascendencia de sus recetas tradicionales, que son resultado del mestizaje. Antes de la colonización europea, la comida de las culturas prehispánicas empleaba técnicas de cocción sencillas (al vapor, asar y hervir); se caracterizaba por no ser compleja ni condimentada; el uso de la grasa estaba restringido a la de pocos animales de donde la obtenían y no se acostumbraba su uso como parte de la elaboración de los alimentos. Después de la conquista, la alimentación cambió, se aceptaron nuevos ingredientes que modificaron la preparación y los sabores; las técnicas traídas por los europeos se adoptaron para que surgieran los platillos que se armonizaron con los ingredientes propios y los adoptados.

Dentro de la comida oaxaqueña destacan platillos como tamales, moles, estofado, empanadas de amarillo, pipián, memelas, enfrijoladas y tlayudas con asiento, entre otros. Estas comidas se han elaborado por generaciones; su permanencia se debe al arraigo cultural a pesar de la influencia de otros tipos de alimentación globalizada. Uno de los factores más importantes en las transformaciones de la comida tradicional es la influencia del turismo, ya que los gustos de los visitantes influyen en las preparaciones tradicionales, por ejemplo, adecuar niveles de picante o la exclusión de ciertos condimentos. Las cocineras tradicionales difunden las recetas de antaño y logran inquietar a las nuevas generaciones para que se interesen por probar y conocer la comida de su lugar de origen; con esto, han logrado que las recetas se sigan preparando y se incluyan en los menús de los restaurantes de mayor prestigio de la ciudad (Favela, 2015).

La transmisión de las recetas de platillos propios radica en las mujeres. Las madres enseñan a sus hijas y ellas, al convertirse en madres, lo harán con la siguiente generación. El estado de Oaxaca es un claro ejemplo de la tradición gastronómica de las mujeres. En sus ocho regiones, las recetas de cocina se preparan de forma diferente debido a la diversidad de sus ingredientes. Por ejemplo, los siete moles oaxaqueños tienen diferentes ingredientes de acuerdo con la región en donde se preparen. Con esto se configura la diversidad gastronómica del estado, además de seguir cuidando los saberes transmitidos por generaciones, ya que la comida para los oaxaqueños no solo cumple con satisfacer una necesidad fisiológica, también es una forma de expresión cultural y social.

Existe una amplia variedad de preparaciones de los moles en ocho regiones de Oaxaca. De manera general, y de acuerdo con Beteta (2017), sus características principales se muestran en la Tabla 1.

Tabla 1. Los moles del Valle de Oaxaca.

Mole	Ingredientes particulares	Tipo
Negro	Carnes: guajolote, cerdo o pollo. Su elaboración es la más compleja por llevar más de 30 ingredientes.	De fiesta
Coloradito	Carnes: cerdo o pollo. Es color marrón por el chile ancho, ajo, jitomate, pasilla, almendras y orégano.	De fiesta
Rojo	Carnes: cerdo o pollo. Emplea chocolate, guajillo, canela, nueces y cacahuates, se dice que es el más picoso.	De fiesta
Estofado	Con pollo. Lleva ajonjolí, cebolla, aceitunas, pasas, tomate, clavo y alcaparras.	De fiesta
Amarillo	Carnes: res o pollo. Emplea chile huajillo, comino, cebolla, ajo.	Corriente
Verde	Hierbas verdes aromáticas que le dan el color característico	Corriente
Chichilo	Carne de res. Su elaboración es muy especial, para prepararlo se usan hojas de aguacate, pimienta gorda, para darle olor de chile y tortilla quemada	Corriente

Fuente: Elaboración propia con base en Beteta (2017).

Los tres moles corrientes comparten, en su elaboración, un ingrediente que los vincula con su raíz mesoamericana: el maíz. Los tres se espesan con masa que se bate en el caldo de la carne con los condimentos y se logra una textura cremosa. Algunas cocineras, en su receta personal, agregan la masa de maíz batida en forma de diminutos cuencos, o bien con manteca y sal, o bien con asiento, que es el residuo del caso donde se fríe el chicharrón; a los cuales se les conoce como "chochoyotes", "ombliguitos" y "orejas".

2. Diseño metodológico

Con el objetivo de analizar los sentidos culturales y alimenticios de tres moles corrientes del Valle de Oaxaca, se diseñó una investigación cualitativa y cuantitativa transversal descriptiva. En la sección cuantitativa se aplicó una encuesta a 85 mujeres mayores de 40 años que cocinan en sus casas. El estudio se focalizó en la colonia Estrella de la zona conurbada de la ciudad de Oaxaca, la cual es residencia de las clases populares y trabajadoras que migraron a la ciudad de Oaxaca en la década de 1960. El instrumento rastreó cuántas de las encuestadas conocen las recetas de tres moles corrientes (amarillo, verde y chichilo), quién les enseñó a prepararlos, a quiénes ellas le han enseñado, quiénes de su familia aceptan los platillos, quiénes no y sus argumentos.

En la sección cualitativa, se eligieron ocho informantes clave de la muestra para entrevistarlas en profundidad, las cuales fueron elegidas por mostrar conocimientos, significados e historias sobre los moles. Se analizaron de manera conjunta los datos cuantitativos y los cualitativos para elaborar los resultados que presentamos a continuación.

3. Resultados

Con base en la información recabada, tanto en la investigación documental, como en el trabajo de campo, presentamos los resultados más importantes en torno al valor cultural y alimenticio de los moles amarillo, verde y chichilo en el Valle de Oaxaca. En primer lugar, exponemos los resultados cuantitativos con respecto al conocimiento de las recetas de los moles corrientes, de quién las aprendieron, a quién se las han enseñado y a la aceptación familiar de los platillos. Enseguida, abordamos los resultados etnográficos referentes a los valores y sentidos culturales y alimenticios que guardan el amarillo, verde y chichilo.

3.1. Conocimiento y transmisión

A partir del instrumento aplicado, encontramos que el mole más conocido dentro de los corrientes es el amarillo (46%), seguido del verde (35%) y el menos conocido es el chichilo (19%). De nuestra muestra, las mujeres que conocen las tres recetas son el 30% y el restante 70% solo conoce una o dos.

Figura 1. Conocimiento individual de cada uno de los moles corrientes.

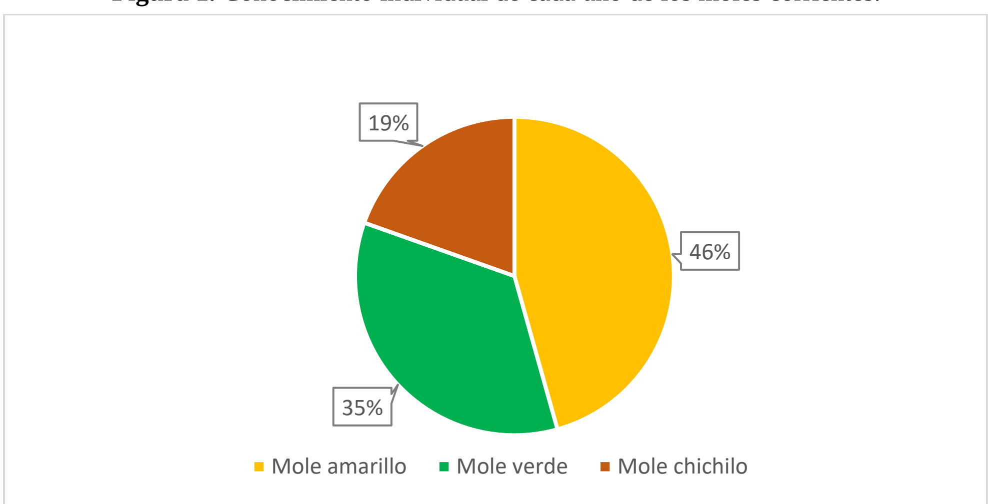
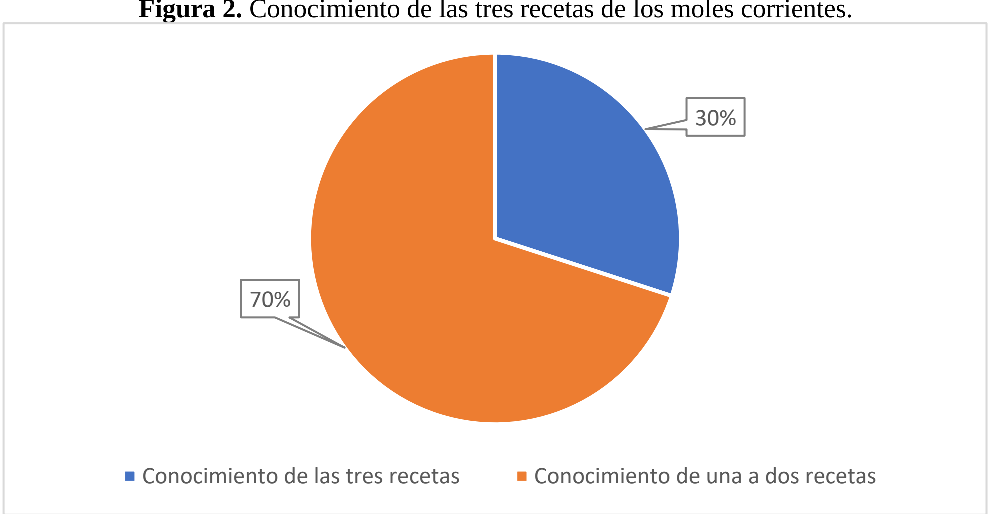
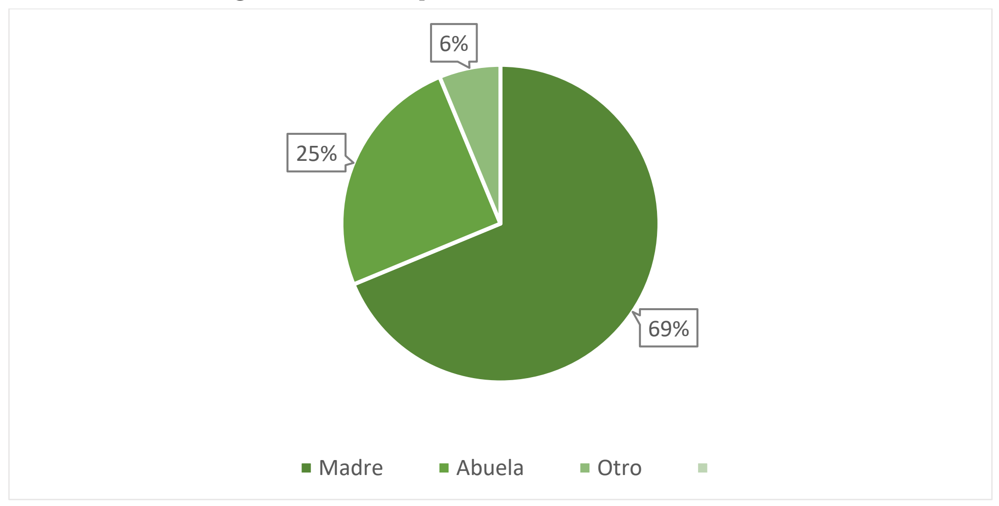


Figura 2. Conocimiento de las tres recetas de los moles corrientes.



Respecto a quién enseñó la receta, en términos generales, sobresale la madre (amarillo, 62%; verde, 69%) excepto en el chichilo, donde sobresale la abuela (56%). En los casos del amarillo y verde también está muy cercana la enseñanza de la abuela: 29% y 25% respectivamente. Para el caso del chichilo, un porcentaje cercano lo ocupa la enseñanza de la madre 22%. En la enseñanza de los moles corrientes por parte de otras personas, se encuentran: tías, madrinas, suegras y vecinas. Para el amarillo y el verde, el porcentaje ocupado por este rubro fue de 9% y 6% respectivamente, en tanto que para el chichilo, este porcentaje sube a 22%, el cual se equipara al lugar de la madre. De estos resultados, se advierte que el chichilo tiene una transmisión de la receta cargada hacia la abuela y equilibrada entre la madre y otras personas. También, que éste es el mole menos conocido por las mujeres encuestadas.

Figura 3. Persona que enseñó la receta del mole verde



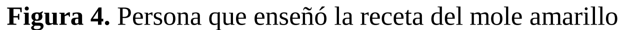


Figura 4. Persona que enseñó la receta del mole amarillo

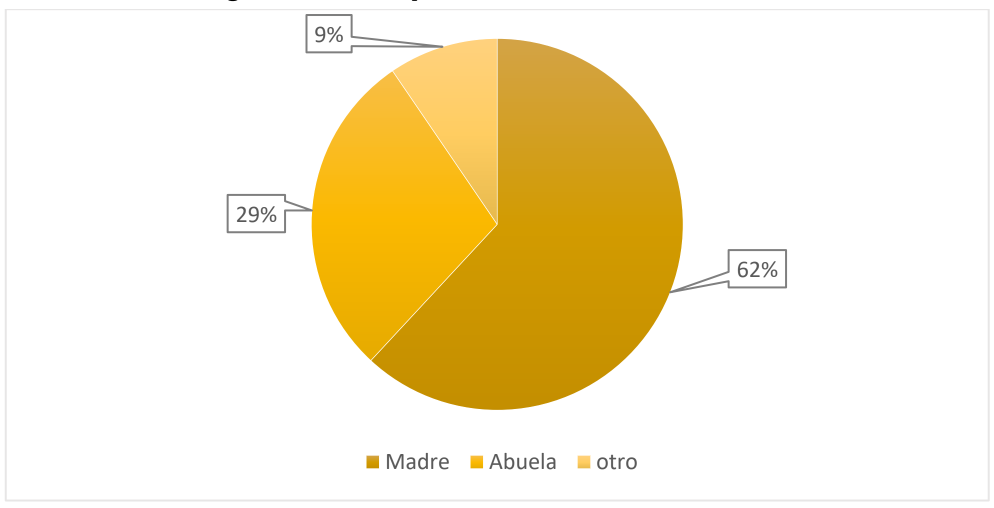
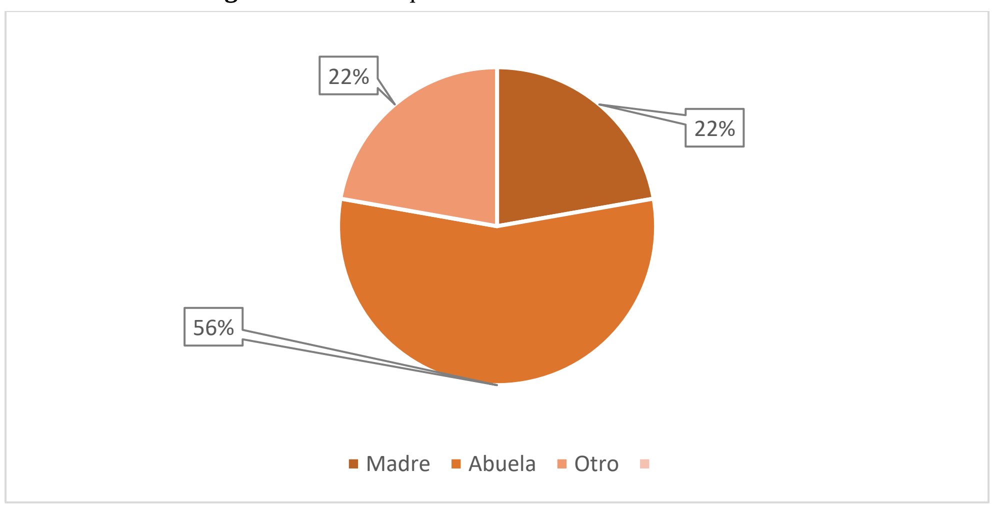


Figura 5. Persona que enseñó la receta del mole chichilo.



Sobre la aceptación en los hogares de los moles corrientes, el más aceptado es el amarillo, con un 81%, seguido del verde, con un 62% y el menos aceptado es el chichilo, con solo el 22% de aceptación. Estos datos coinciden con los resultados cualitativos que nos explican, por un lado, que el amarillo es también el más aceptado por el gusto de los turistas porque pueden reducir el picante y la condimentación. También la percepción que las familias tienen del verde y del chichilo como comidas pesadas e indigestas por la cantidad de condimentos. En este sentido, el chichilo es el que se singulariza por ser el menos conocido, el menos enseñado y el menos aceptado. La Sra. Ricarda, pensando en su nuera, nos compartió: "Muchas madres de ahora no dejan que sus hijos lo coman (el verde) (…) dicen que con el sabor tan fuerte que tiene les puede hacer daño."

Figura 6. Aceptación del mole amarillo. en los hogares.
¿Lo comen todos en casa cuando se prepara?

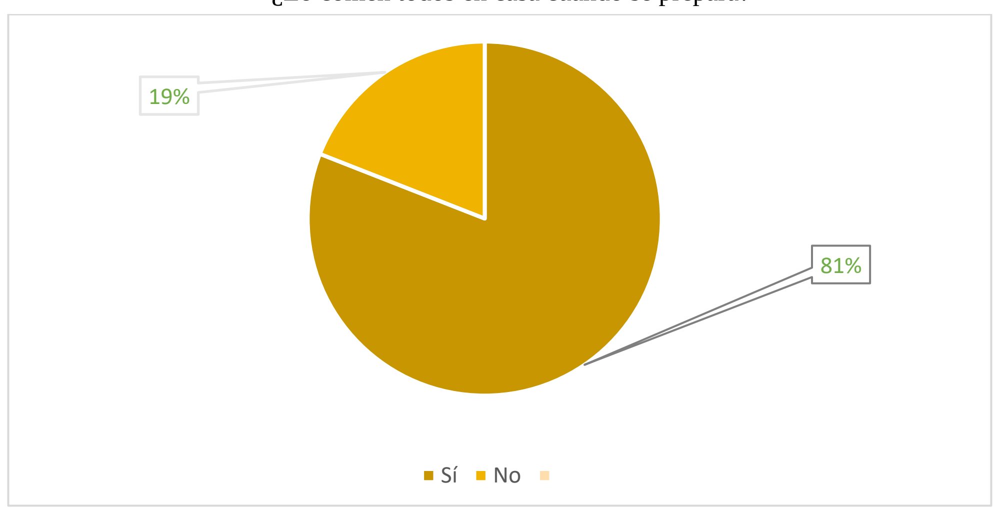



Figura 7. Aceptación del mole verde en los hogares.
¿Lo comen todos en casa cuando se prepara?

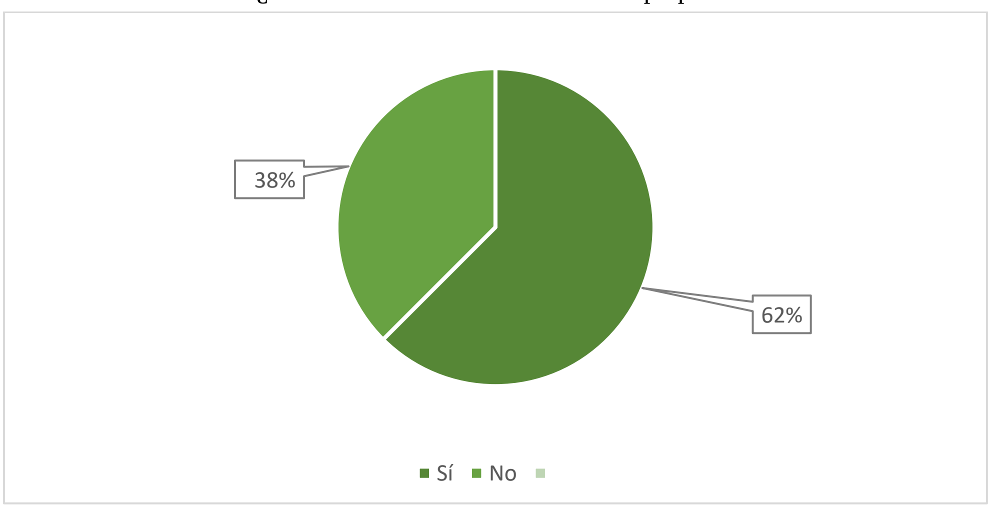
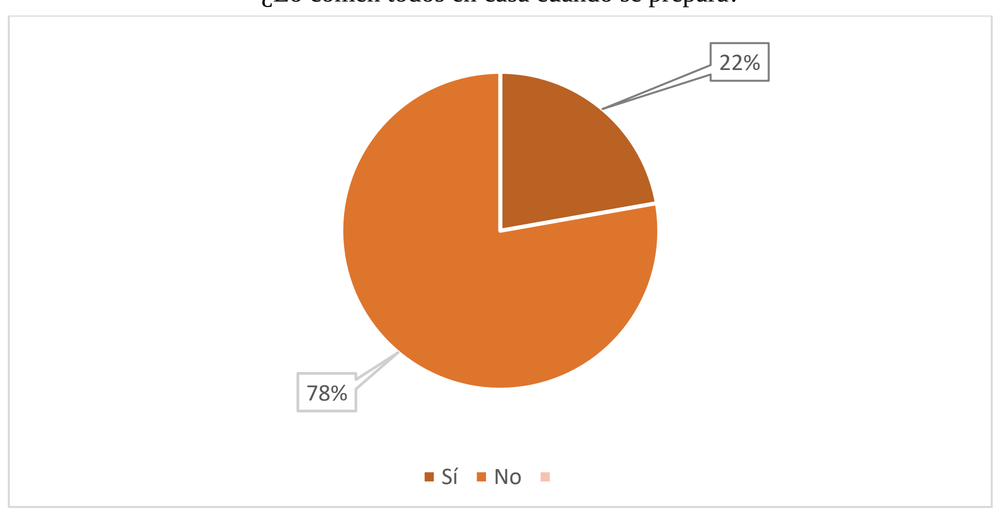


Figura 8. Aceptación del mole chichilo en los hogares.
¿Lo comen todos en casa cuando se prepara?



Sobre el tema de que las mujeres encuestadas, a su vez, enseñen las recetas de los moles corrientes, de igual manera, el más enseñado es el amarillo, con un 67%, seguido del verde, con un 46% y el chichilo es el que menos enseñan, con 22%.

Figura 9. Transmisión de la receta del mole amarillo.
¿Las mujeres que saben la receta la siguen enseñando?

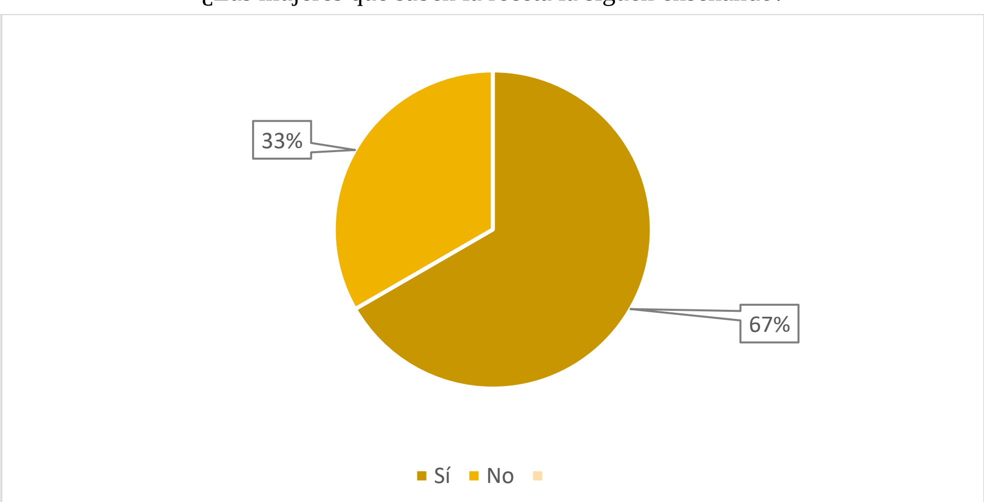




Figura 10. Transmisión de la receta del mole verde.
¿Las mujeres que saben la receta la siguen enseñando?

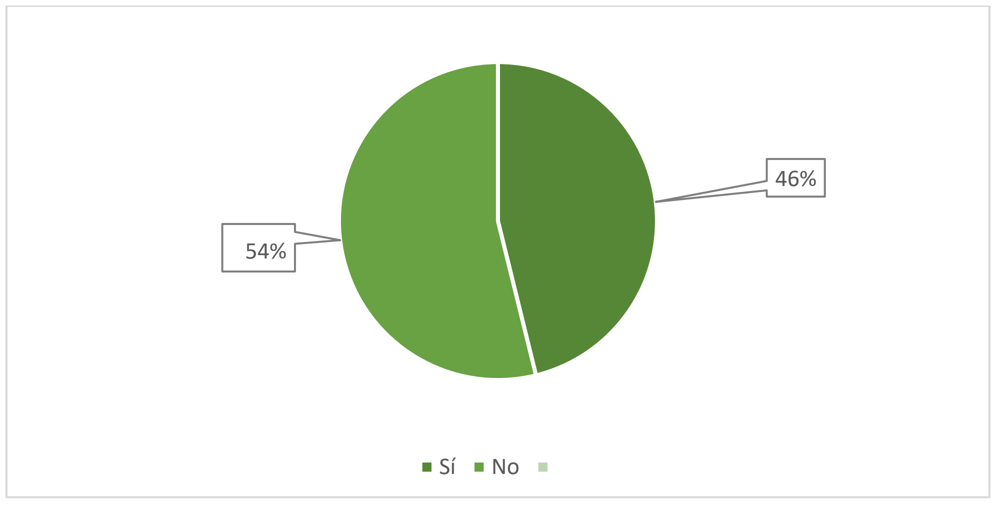
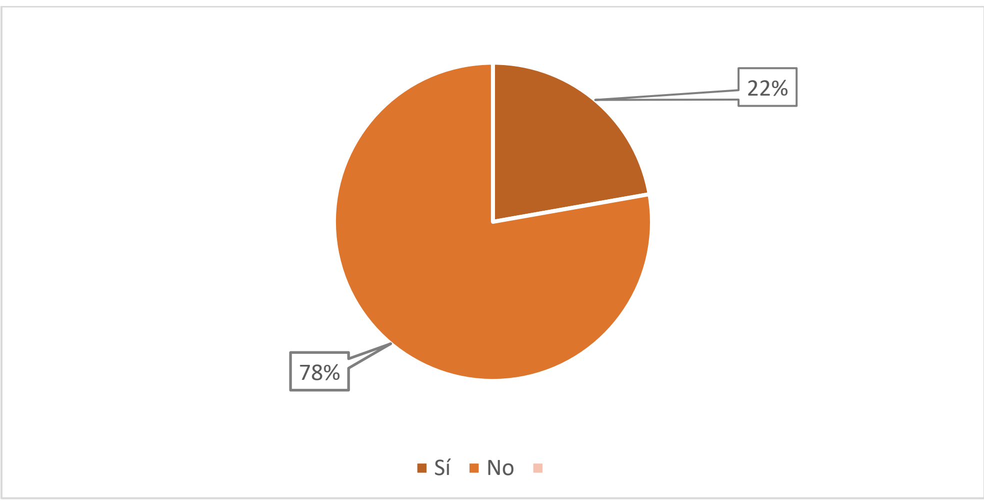


Figura 11. Transmisión de la receta del mole chichilo.
¿Las mujeres que saben la receta la siguen enseñando?



3.2. Resultados cualitativos

En esta sección presentamos los significados culturales y alimenticios a partir de los datos etnográficos y de las entrevistas a profundidad realizadas a informantes clave que expresaron conocimiento en torno a los tres moles, los cuales están analizados a la luz de los datos cuantitativos y de la información documental recabada. Se emplean citas directas de las entrevistadas y se referencian con su nombre de pila para guardar su identidad porque así fue el acuerdo con ellas para realizar las entrevistas.

La comida para el cuidado de la vida

Con base en el testimonio de las mujeres entrevistadas, recuperamos los significados de los moles corrientes en relación con formas del cuidado de la vida. Es decir, los ingredientes guardan una función para favorecer la salud y se usan de acuerdo con condiciones externas como el clima o la época del año.

El mole verde se prepara con yerbas verdes (epazote, cilantro, yerba santa y perejil), por lo cual se considera una comida que tiene la función de favorecer la digestión y como antiparasitario. Las mujeres señalaron que el verde debía prepararse dos veces al mes para cuidar de la salud del estómago de todos los miembros de la familia. El mole amarillo se preparaba con cilantro en temporada de calor y con yerba santa en tiempos de frío para que la digestión no se altere por los cambios de clima. Nuestras informantes perciben la comida en general, y un buen amarillo o verde bien preparados, como una manera de acoger a la familia que regresaba de una jornada larga de trabajo. La persona se reanimaba cuando veía su plato de mole. “Con ese guisadito sabía que lo estábamos cuidando desde la casa” (Sra. Rosa).

Valor cultural y espiritual de los moles

Algunos ingredientes guardan significados muy importantes; algunos documentados en la historia, que tienen cercanía y a la vez cierta variación en las percepciones actuales. En general, todos los moles son salsas espesadas, principalmente con maíz. Este ingrediente tiene un simbolismo altamente relevante en la cultura mesoamericana. Hoy en día, en los Valles Centrales de Oaxaca, la costumbre de espesar algunas comidas con masa de maíz otorga una sensación de saciedad tanto física como espiritual; es decir, provocaba la satisfacción tanto del estómago como del corazón.

El mole chichilo que, como hemos visto, es el menos conocido, enseñado y aceptado, tiene un sentido simbólico muy importante: es el mole de los velorios, porque en su preparación, se ocupa tortilla quemada y hojas aromáticas de aguacate. Estos ingredientes le dan un sabor ligeramente amargo y una textura terrosa, que al comensal le permite identificarse con el luto de la familia. La Sra. Elodia nos compartió este recuerdo: “Cuando había difunto, rápido íbamos a ayudar a hacer el

chichilo (…) se prepara chichilo porque en los velorios la comida no debe ser alegre, el chichilo sabe a tierra y es ahí donde nos van a sepultar".

El chichilo se consideraba el mole de un tipo de celebración muy importante en los velorios. Sin embargo, con el paso de los años fue incorporado al uso cotidiano con el propósito de recordar a sus muertos. La Sra. Teresa nos señaló: "El chichilo lo debemos de seguir comiendo para acordarnos de los que se adelantaron y que en la vida no todo es alegría, pero seguimos vivos."

Otro aspecto muy importante en relación con los significados que encierra la preparación de la comida, y en particular de los tres moles, que nos refirieron las informantes, son las condiciones emotivas durante el acto de cocinar. Las mujeres entrevistadas coincidían en que se cuidaban de no cocinar enojadas; incluso, algunas referían que persignaban la cazuela para que los alimentos fueran de beneficio para los comensales. La Sra. Ricarda concluía: "Cuando uno guisa tiene que estar bien porque la comida va a irse adentro del cuerpo y adentro tenemos el alma."

Este sentido que vincula el bienestar de quien prepara los alimentos con el comensal al ingerir la comida está relacionado con un valor espiritual entre personas a través del alimento. La práctica vinculada a un ámbito religioso como el bendecir persignando a la cazuela expresa un sentido de invocación a la divinidad, ahora vinculado al cristianismo católico, pero que recuerda al culto prehispánico a la diosa Chicomecóatl, de acuerdo con Sahagún (1938). Esta deidad se encargaba de dar sabiduría y destreza a las mujeres encargadas de preparar los alimentos para los convites y la vida cotidiana; las mujeres llevaban tributo y pedían su favor una vez por año para tener la sabiduría necesaria al momento de elegir los ingredientes y prepararlos. Acudían a ella de todas las edades.

La transmisión de las recetas no solo representa aprender a hacer una tarea para la reproducción material de la vida, sino que también guarda simbolismos mayores que rebasan el saber sobre la preparación de los moles como un arte culinario. Las recetas tradicionalmente se heredaban de generación en generación, a las niñas se les involucraba en tareas de la cocina para que aprendieran la preparación paso a paso. La Sra. Guadalupe nos compartió su reflexión sobre el hecho de aprender a cocinar que recibió de su madre y abuelas: "No solo nos enseñaban a cocinar; nos regalaban todo lo que las antiguas mujeres sabían, nos daban sabiduría."

Poder advertir los sentidos de la preparación y del alimento en su materialidad implica avanzar hacia la dimensión simbólica. Esto es lo que hacen las informantes al recordar, organizando su experiencia (Méndez y Gutiérrez, 2020) para compartírnosla. La Sra. Rosario recuerda la manera celosa en que su abuela cuidaba que los ingredientes fueran de la mejor calidad y su recomendación de que tratara de no modificar la receta. Al hacerlo así, ella sentía que, de esa manera, su abuela, que ya falleció, sigue presente en el momento en que, ahora, ella prepara los moles.

Moles espesados con masa vs comida "saludable"

Al preguntar por las razones para la baja aceptación de los moles como una comida cotidiana apareció la percepción generalizada de que los moles espesados con masa de maíz son comidas pesadas, muy condimentadas o consideran "que engordan". Estas ideas provienen de la amplia difusión del concepto de que la comida saludable se reduce a carne con verduras hervidas o ensalada. Esto, impulsado por el crecimiento alarmante del número de personas con sobrepeso, obesidad, diabetes y enfermedades crónicas degenerativas, ha detonado una campaña en los medios de comunicación de comida saludable. En los anuncios y las recomendaciones se muestran platos de carne magra acompañada de vegetales frescos y crudos. Sin embargo, esta información, por un lado, esconde que estas enfermedades se deben a los cambios del sistema agroalimentario a nivel mundial y, por otro lado, ha causado las erróneas percepciones de que las comidas tradicionales son dañinas.

Desde el punto de vista nutricional, las comidas tradicionales o guisados incluyen alimentos de todos los grupos (verduras, cereales, proteína de origen animal, leguminosas y grasas). Los cereales aportan proteína, fibra, minerales y vitaminas; son necesarios en la alimentación diaria. En una dieta promedio se recomiendan de 6 a7 raciones por día, las comidas espesadas con masa solo aportan una ración por plato. En el cuadro 2 se presenta la información nutrimental de un plato de verde, que solo aporta el 23.5% de la energía de una dieta promedio de 1500Kcal.

Cuadro 2. Información nutrimental de un plato de mole verde

ALIMENTO	ENERGÍA	HIDRATOS DE CARBONO	PROTEÍNA	LÍPIDOS
Masa de maíz 40 grs	26	12.7	1.4	0.8
Verduras 1.5 tza	37.5	6	3	0
Pierna de pollo sin piel 1 pieza	188	0	26.8	8.4
Aceite vegetal 1 cucharadita	44	0	0	5
Frijol entero blanco 1/4 tza	57	10.2	3.8	0.25
TOTAL	352.5 Kcal	28.9g	35g	14.45g

Los moles como atractivo turístico

Con el auge del turismo, la gastronomía oaxaqueña ha sufrido transformaciones y también se difunde ampliamente. En este sentido, en Oaxaca se realiza la feria de los moles cada año, en el mes de julio, en los restaurantes de mayor prestigio. Estos

establecimientos son poco concurridos por oaxaqueños de clase media, porque están dirigidos al público extranjero.

En este sentido, se comprenden los cambios a las recetas, puesto que, para hacer más atractivos los platillos, las recetas se han modificado, incorporando nuevos ingredientes; se eliminan otros y se van cambiando las técnicas. Una de las principales modificaciones es la reducción del picante y de ciertos condimentos considerados "fuertes". En los nuevos talleres culinarios y la cocina de autor se ofrecen los moles de una forma completamente distinta a la tradicional.

Ya no da tiempo de cocinar

Otra de las razones más mencionadas para justificar el que ya no preparen los moles corrientes en casa fue que "ya no da tiempo de cocinar." La Sra. Rufina señaló: "Ahora, con tanto trabajo, en lo que menos piensan es en cocinar, piensan en comer, pero no en preparar los alimentos, por eso comen lo que sea, aunque les haga daño". También, la Sra. Catalina afirma: "Las muchachas de hoy dicen que, si no les da tiempo de hacer un huevo, menos un molito […] piensan que es muy laborioso preparar un amarillo." En este sentido, la Sra. María considera: "Se trabajan horas y horas en el día, y para preparar lo que van a comer no quieren ocupar ni media hora […] Si en la comida está la vida, no en el trabajo."

4. Reflexiones finales

En este trabajo se ha abordado la problemática en torno al conocimiento, trasmisión y significados culturales y alimenticios de los moles corrientes oaxaqueños: amarillo, verde y chichilo. Una de las principales causas de que los moles de empleo cotidiano estén cada vez menos presentes en las mesas de los oaxaqueños atiende a la percepción errónea de que son comidas dañinas a la salud por contener altos niveles de grasa, condimentos y cereales. No obstante, de acuerdo con el cálculo nutrimental hecho a un plato de verde cocinado de manera tradicional, encontramos que contiene un aproximado de 400 Kcal; esto es el equivalente al 25% de energía de una dieta estándar de 1600Kcal.

En este sentido, sostenemos que es necesaria la difusión de esta información para eliminar las creencias erróneas sobre rasgos dañinos a la salud de la comida tradicional, y esto debe ser acompañado de la información sobre el sistema agroalimentario global dominado por las corporaciones agroindustriales que han causado el ingreso masivo de la comida chatarra, que sí está relacionada con altos niveles de grasas, sodio, azúcares y sustancias usadas como conservadores, causantes de las enfermedades crónico degenerativas como la diabetes, hipertensión, síndrome metabólico y algunos tipos de cáncer. En este trabajo defendemos que los moles corrientes representan

también una oportunidad de reivindicación de los alimentos tradicionales, que pueden brindar un aporte nutricional y energético sin ser dañinos a la salud.

Los moles corrientes han sobrevivido a través del tiempo con un sentido cultural único que los hacen perdurarse a pesar de los cambios sociales. La receta de los moles corrientes no solo dicta las técnicas de cocina y los ingredientes; transmiten un conocimiento y sabiduría ancestral para el cuidado de la salud a través de los alimentos. En este sentido, sobresalen los significados culturales que guardan los moles corrientes: el amarillo, que es el más común, debe prepararse con cilantro con clima caluroso y con yerba santa cuando hace frío para que no haga daño. El verde, al ser preparado a base de varias yerbas, tiene un sentido digestivo y desintoxicante para cuidar el estómago. El chichilo ha sido el mole de velorios por su sabor semiamargo y consistencia terrosa, para recordarnos que también moriremos, que regresaremos a la tierra y, con ello, poder compartir el duelo de las personas que han perdido a un ser querido.

La transición de las recetas de la comida tradicional es parte del legado de las mujeres que se daban el tiempo suficiente para la elección de los ingredientes y elaboración de la comida principal del día y para continuar con la tradición. En la actualidad, las formas de preparar la comida han cambiado, al igual que la importancia que se le da a la conservación de las recetas tradicionales, de tal manera que las mujeres que aún saben las recetas de los moles tradicionales ya no tienen la oportunidad para seguir enseñando. Entre otras cosas, es notable la falta de interés de las nuevas generaciones por aprender las recetas de cocina oaxaqueña que muchos de ellos consideran muy elaboradas. Pese a todas las vicisitudes que rodean a las recetas y la transmisión de su conocimiento, los moles del estado de Oaxaca son reconocidos internacionalmente como patrimonio de la humanidad y hay un remanente de mujeres que siguen preparando sus siete variedades.

Bibliografía

Allende, F. (2010). *Gastronomía de los pueblos indígenas de México.* México: INA.

Álvarez, M. (2014). *Memorias del Noveno Congreso sobre patrimonio gastronómico y turismo cultural.* Morelia: CONACULTA.

Bayardo, M. (2010). *Aportaciones por género en la gastronomía mexicana.* Mèxico: Universidad del Claustro de Sor Juana.

Beteta, M. (2017). *Hay un México en el Futuro de México.* México: BANORTE.

Favela, M. (2015). *Manual de Gastronomía Típica Mexicana.* Colima: Centro de estudios Profecionales de Colima.

Instituto Nacional de las Mujeres (2013). *El impacto de los estereotipos y los roles de género.* México: Universidad Autónoma del Estado de México.

Magaña, R. (2013). *Memorias de la Cultura Prehispánica.* México: UNAM.

Meléndez, J. (2009). *La cocina tradicional regional como un elemento de identidad y desarrollo local.* México: Revista de Estudios Sociales.

M**éndez, E. y Gutiérrez, R.** (2020). "Organización de la experiencia en la política de la diferencia femenina/feminista. Potencia y retos". *Bajo el volcán* (2). 113-142.

Niembro, M. (2012). *Historia y mestizaje de México a través de su gastronomía.* Mèxico: Universidad Autónoma del Estado de México.

Santos, T. (2011). *La tradición de la comida Mexicana.* México: UNAM.

Sahagún, F. B. (1938). *Historia general de las cosas de Nueva España*. México: Pedro Robredo.

Secretaría de las Culturas y Artes de Oaxaca (2010). *Cuaderno de publicación semestral.* Oaxaca: Fondo de Cultura.

Sosa, Y. (2017). *Cocinera Tradicional busca rescatar platillos ancestrales.* México: CONACULTA.

Teubal, M. (2001). "Globalización y nueva ruralidad en América Latina", en Guiarraca, N. (Comp.). *¿Una nueva ruralidad en América Latina?* Buenos Aires: CLACSO. P. 45-65.

Trejo, Y. (2017). *Tradiciones de Antaño en México.* México: Revista Vértigo.

Gastronomía ritual y chinampera en pueblos originarios de Tláhuac, CDMX

Mario Ortega Olivares

Resumen

El objetivo de este artículo es rescatar y resguardar los platillos milperos que integran la gastronomía ritual de los pueblos originarios de la Alcaldía Tláhuac en la Ciudad de México, cuyos ingredientes básicos como el maíz, el frijol, la calabaza y los quelites, todavía se cosechan en las generosas chinampas, cultivadas desde tiempos ancestrales por los pueblos originarios asentados al suroriente de la Cuenca de México gracias a la abundancia de agua limpia, vegetación lacustre, peces y aves migratorias; y que hoy están bajo riesgo por el secuestro del agua de sus manantiales para surtir a la capital a cambio de agua tratada de baja calidad. La gastronomía chinampera incluye, además, los aportes de la cocina europea como la carne de cerdo y la manteca.

Los guisos tradicionales se siguen preparando con esmero por las mujeres de las familias troncales de la región, a pesar de la creciente colonización neoliberal de nuestro gusto por el de la comida “chatarra” industrializada. Ciertos ingredientes como el pescado, las ostras o el ahuahutl ya no pueden conseguirse por la desecación de lagos y canales, pero las cocineras se las ingenian para sustituirlos con los productos que adquieren en la Central de Abastos. Los días de fiesta patronal o familiares, que están sincronizados con las fechas centrales de los ciclos agrícola y de festejos de sus pueblos y barrios originarios.

Introducción

En este artículo se analiza la cocina de los pueblos originarios de Tláhuac, porque, durante mi prolongado trabajo de campo en Santiago Zapotitlán (1998-2006), las abuelitas me compartieron deliciosos platillos tradicionales como el mixmole y los tlapiques, aue después degusté en los pueblos vecinos de la chinampería, claro que con sus variantes, pues los siete pueblos de la Alcaldía de Tláhuac –Cuitláhuac, antes de la conquista– presentan similitudes y ciertas diferencias en cuanto a gastronomía, festejos, costumbres y mitos.

La chinampería

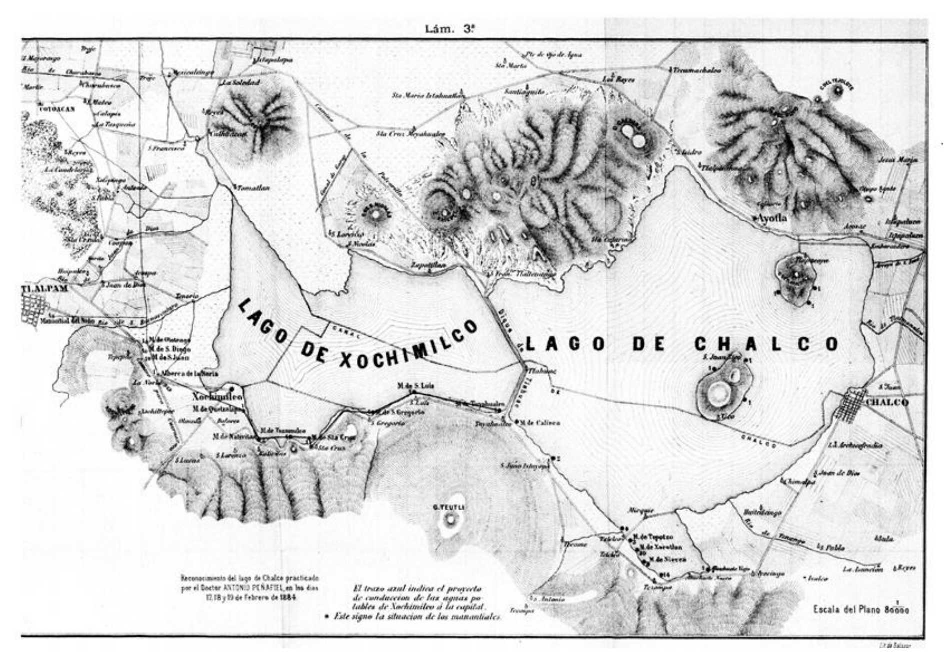
Como se sabe, la actual Ciudad de México fue edificada sobre los lagos de la antigua Tenochtitlán, en lo que muchos llaman el Valle de México, pero que en realidad es una cuenca endorreica que se inunda periódicamente. Para orientar al lector podemos seguir el trazo de la línea 12 del Sistema de Transporte Colectivo Metro, desde la estación Zapotitlán a la de Tláhuac, pasando por Tlaltenco, ya que esta vía sigue la traza de la antigua calzada-dique prehispánica que dividía los lagos Xochimilco y Chalco. En la estación del metro Tláhuac se puede trasbordar a camiones y colectivos que conducen hasta Mixquic, pasado por San Juan Ixtayopan y San Nicolas Tetelco. Pero si el viajero quisiera ir a Santa Catarina Yecahuitzotl, tendría que bajar en la estación Tlaltenco y seguir otra ruta paralela a la sierra de Santa Catarina.

Si viajamos de la estación Zapotitlán a la de Tlaltenco en un vagón del metro, se pueden observar viviendas del lado izquierdo y parcelas, muchas desatendidas, del lado derecho. Al bajar de la estación Tlaltenco, una malla ciclónica separa la avenida de la zona de conservación ambiental. A pocos pasos se encuentra un portón que restringe el acceso. Ahí fue donde me dijeron los entrevistados que se ubicaba el famoso sitio de Terremote-Tlaltenco, ancestral asentamiento humano en la región. En la figura 1 se presenta el mapa de la región chinampera dibujado por Antonio Peñafiel en 1884, con su propuesta para sustraer el agua potable de Xochimilco hasta la capital mexicana. Debe aclararse que la división de la región chinampera en dos delegaciones ha seguido criterios políticos, pues, como se aprecia en el mapa, los pueblos chinamperos se ubicaban al seno de la subcuenca de Xochimilco. Al centro de la imagen se encuentra el pueblo de San Pedro Tláhuac, el mesoamericano altépetl de Cuitláhuac, al que estaban sujetos tanto Tlaltenco (Tlaltengo en el mapa) como Zapotitlán, ubicado este último en el límite de la Cuitláhuaca y que fue una guarnición tenochca según la tradición oral. Al descender por la calzada –hoy, avenida Tláhuac– se llega a Tulyehualco, en la actual Alcaldía de Xochimilco. Bordeando el lago llegamos al barrio (hoy pueblo) de San Luis Tlaxialtemalco y su rico manantial de Acuexcomac, luego, a San Gregorio Atlapulco. En estas dos localidades se concentran las pocas chinampas que sobreviven, además de las ubicadas en los humedales de San Pedro Tláhuac.

Durante mi trabajo de campo, las abuelitas de Zapotitlán (Tláhuac) se referían a sus parientes de San Gregorio Atlapulco (Xochimilco). Estos pueblos, tras el desecamiento de los lagos, están muy retirados, pero antiguamente se comunicaban por canoa, al ubicarse en lados opuestos de la laguna. En Santiago Zapotitlán todavía se hablaba náhuatl en 1940, pero sufrió una acelerada urbanización a partir de la segunda mitad del siglo veinte. Sin embargo, conservan rasgos aislados de la cosmovisión mesoamericana, como la celebración de fiestas patronales duales durante la época de secas y la de lluvias, las famosas Fiestas de Luces y Música del 4 de febrero, en honor al Cristo de las Misericordias y el festejo dual del Señor Santiago y de la Señora Santa Ana, los

días 25 y 26 de julio. También festejan el carnaval con comparsas de zapatistas, caporales y charros, con sus respectivas parejas y reinas. Todavía en 1998, las bisabuelas que entrevisté se identificaban como mexicanas por hablar náhuatl. Además, disfruté del mole preparado para el Baile del Guajolote, animal que es entregado a los padres de la novia en calidad de pago de la novia. Las entrevistadas recordaron cuando nixtamalizaban el maíz para preparar ricas gorditas de sal y manteca.

Figura 1: Reconocimiento del lago de Chalco practicado por el Doctor Antonio Peñafiel



Fuente: Peñafiel (1884, lámina 3ª)

Santiago Zapotitlán y el pueblo vecino de San Francisco Tlaltenco han estado unidos desde la época colonial, cuando la Corona y la Iglesia decidieron congregarlos, tras la drástica reducción de su población por las epidemias de viruela y cocoliztli. La gente de Zapotitlán se inconformó porque quedarían lejos de sus canoas; propusieron conectar ambos pueblos por un camino que hasta la fecha subsiste con el nombre de avenida Independencia.

En San Francisco Tlaltenco se realizan dos fiestas patronales, la de San Francisco, el 4 de octubre y la del Cristo de Mazatepec, durante el quinto domingo posterior al Miércoles de Ceniza. Celebran el carnaval con vistosas comparsas y reinas montadas en carros alegóricos. Entre otras comparsas podemos mencionar la de la Sociedad Benito Juárez, la del Club Juvenil Tlaltenco, los Chupamaros, Grupo Guadalupano, Barrio Fuerte y Zacatenco.

San Pedro Tláhuac fue la Cuitláhuaca mesoamericana, situada en medio de los lagos de Chalco y Xochimilco sobre la calzada-dique. Su fiesta más importante comienza el 29 de junio y honra a San Pedro Apóstol e incluye su famosa Feria Regional Agrícola y Ganadera, cuando se porta al santo patrón en procesión por los canales de las chinampas en compañía de la reina y princesas de los festejos. Al terminar, encienden castillos pirotécnicos en el lago de Los Reyes. Luego, el patrono regresa a su parroquia, donde los campesinos le ofrendan las mejores hortalizas de la cosecha, pues, en San Pedro, pese a la urbanización, la escasez y contaminación del agua, se siguen sembrando las generosas chinampas.

En San Pedro Tláhuac, la segunda fiesta en importancia es el Santo Jubileo, cuya celebración depende del día en que caiga el Miércoles de Ceniza. Se acostumbra salir en procesión con vistosos estandartes que recorren las capillas del poblado. Comienza en las del antiguo calpulli de Tecpan, dividido ahora en tres barrios, el de San Juan, Santa Ana y la Guadalupe; luego por las de Ticic, en los actuales barrios de Los Reyes, la Magdalena y San Miguel; sin olvidar al de Atechicalca, hoy conocido como La Asunción; para terminar con una misa solemne en la parroquia de San Pedro, monumento patrimonial del siglo XVI. San Pedro también cuenta con un museo comunitario que alberga reproducciones de cinco braseros ceremoniales en honor a Tláhuac y las deidades del agua y el maíz.

Pueblos originarios chinamperos

Enrique Florescano postula una continuidad entre la cosmovisión de los pueblos originarios contemporáneos y su pasado histórico, basada en el cultivo del maíz y la milpa. Esta tradición ha pasado de generación en generación a través de los ritos, los mitos y la tradición oral (Florescano, 1999: 296) y se sincretizó con el culto católico. Los rasgos de esa civilización son: las técnicas agrícolas, la constitución de las familias, la organización de los pueblos, la cosmovisión y las costumbres de la vida cotidiana (López Austin, 2001: 52). Entre éstas, destacan los platillos de la dieta milpera, tan preferida en los pueblos chinamperos en la Cuenca de México. En la mayoría de ellos, las familias que han abandonado el náhuatl para huir de la discriminación se autodefinen como originarias, en un tenaz esfuerzo por preservar sus tradiciones de inspiración mesoamericana. Tienden a ser familias extensas que viven en un mismo predio y levantan los hogares de las familias nucleares alrededor de un

patio común. Los niños crecen rodeados de sus abuelos, tíos, primos y padrinos, en familias troncales que laboran o laboraban colectivamente las chinampas o terrazas. Cada vez se cultiva menos el maíz, porque es más barato si se compra en el mercado y por la presión de la metrópoli. Las familias trocales ahora revitalizan sus lazos comunitarios al cumplir sus compromisos para la celebración de los ciclos de fiestas patronales y religiosas. Cuando un miembro de la parentela obtiene un trabajo urbano, procura conseguir empleo para sus familiares y compadres en el mismo lugar. Cada hogar de las familias nucleares que comparten el patio cuenta con su propia cocina de gas, pero la cocina de humo de la abuela se sigue empleando para preparar los platillos rituales, que se comparten con familiares, compadres y amigos, en los cíclicos banquetes ceremoniales, cocinados en forma colectiva por las abuelas, madres, hijas, nueras, nietas y comadres. Cada familia consagra un pequeño altar a los santos patrones y a la Virgen de Guadalupe; las más respetadas hasta consagran una habitación como capilla del santo del barrio o del patrón del pueblo. En este artículo presentaremos los antecedentes de la gastronomía lacustre en pueblos de Tláhuac; la cual pervive pese a que la Ciudad de México se ha apropiado del agua de lagunas, canales y apantles. Ahora, los pueblos originarios, tras la desecación de los lagos, dependen del envío de agua reciclada de baja calidad para el cultivo de sus chinampas.

Riqueza alimentaria de la Cuenca de México

Las primeras bandas de nómadas arribaron a la Cuenca de México al menos 11 mil años antes de Cristo (González, Ensástiga, Chiapa, & Ruz, 2006). A partir del año de mil quinientos antes de nuestra era, se transitó de las simples aldeas a las primeras culturas urbanas. Este fue el periodo al que perteneció Terremote-Tlaltenco, un asentamiento en la ribera del lago de Chalco, donde se construyeron plataformas sobre los humedales para levantar encima sus viviendas, a decir de Serra Puche y Lazcano, en su publicación del 2009. De acuerdo con Niederberger, la masa vegetal de plantas hidrófilas flotantes y sumergidas en los 117 kilómetros cuadrados de los lagos de Chalco y Xochimilco, era por lo menos de 68 millones de metros cúbicos (Niederberger, 1987: 110). La vegetación de los lagos de la Cuenca de México era como una gigantesca pastura, lista para ser devorada por aves y por el *Axaxayacatl*: una pequeña mosca lacustre con cara blanca, cuya hueva era llamada *Ahuahutli* en náhuatl (Espinoza, 1996: 105). Junto a los lagos crecían sauces, ahuehuetes, *ahuexotes* y una diversa fauna acuática de peces, batracios, insectos, aves acuáticas residentes y migrantes que se empleaban para la alimentación y las artesanías (Neira, 1999: 30). Todavía en 1912, Henning recopiló una lista con patos y especies acuáticas en náhuatl:

> ***Cuachilli***: pato de cabeza colorada. ***Coucanauhtli***: pato que nunca falta, o que siempre está escondido en el agua**.** ***Tezoloctli***: pato color gris. ***Zoquiazolli***: pato del tamaño de un tordo,

> color de agua con lodo. ***Atepan***: pato zambullidor. **Atapalcatl**: pato más pequeño que los otros; tiene el pico color de ocote. ***Tolcomoc***: pato grande que no vuela de día sino de noche, y que parece repite esta palabra retumbante. ***Tzoyacqui***: pato que tiene olor desagradable, como lodo corrompido**.** ***Cuacoztli***: pato de color amarillo. ***Tzizicuilotl***: animalito que anda brincando en el agua. ***Acozilli***: pez (sic) de manera de chapulin. ***Axolotli***: pez (sic) que se arrastra sobre el lodo, y que su alimento es el agua. ***Xohuilli***: pez sardina que se rueda para huir. ***Xahuichi***: pez que vive en la orilla del agua y come lodo. (Henning, Plancarte, Robelo & González, 1912).

Armillas estima que la generosa zona chinampera de los lagos de Chalco y Xochimilco podía dar el sustento alimentario a unas cien mil personas en Tenochtitlan (Armillas, 1983: 175). En las chinampas se podían levantar hasta cinco cosechas anuales. Todavía en 1912, la producción media de maíz por hectárea en las chinampas llegaba a los 80 hectolitros (Rojas, 1983: 189). En la Delegación (Alcaldía) Tláhuac, durante 1965, aún se capturaban peces en el lago de Tláhuac, canales de Tláhuac y canales de Mixquic (Puente, 1965: 109). Jiménez reportó en 2013 que la fauna chinampera todavía incluía 21 especies de peces, 6 de anfibios, 10 de reptiles, 23 de mamíferos y 79 de aves. Algunas de estas especies han ido reduciendo su población. Es el caso de la rana de Moctezuma y la rana de Xochimilco, además de dos tipos de acociles, la *Cambarellus montexumae* y la *hyrallela azteca* (Jiménez, 2013: 469).

Cultura agrícola en Terremote-Tlaltenco

Tolstoy descubrió hortalizas con forma de chinampa en el sitio conocido como Terremote, localizado en lo que ahora es Tlaltenco, el pueblo contiguo a Santiago Zapotitlán en la alcaldía Tláhuac de la actual Ciudad de México. Niederberger estima que, desde la fase arqueológica llamada Ayotla, se cultivaban franjas lacustres poco profundas del lago (Niederberger, 1987: 672). Serra Puche, durante su investigación arqueológica, encontró materiales orgánicos perfectamente preservados en el lugar, por lo que pudo inferir su dieta alimentaria (Serra, 1988: 17) y reflexionó sobre la importancia del medio lacustre para la economía de los pueblos prehispánicos (Serra, 1988: 15). Los hallazgos posteriores denotaron “una explotación de los recursos lacustres como modo de vida cotidiano, desde la construcción del islote, hasta la recolección y fabricación de implementos” (Serra, 1988: 14). Los sitios de ocupación humana de Terremote y de Santa Catarina fuero clasificados en el periodo Formativo Temprano, aproximadamente entre 1500 y 800 antes de nuestra era (Serra, 1988: 15). Terremote se originó como una aldea autosuficiente e igualitaria. Con el tiempo, se volvió socialmente más compleja, tras su incorporación durante el Formativo Superior a un sistema mayor encabezado por Tlapacoya y Cuicuilco. Sin embargo, Terremote seguía obteniendo sus materias primas del lago para transformarlas y distribuirlas. Ya en el Formativo tardío, fue un centro regional especializado en la explotación de recursos acuáticos (Serra,

1988: 17-18). Cuando pregunté en Tlaltenco donde se ubicaba Terremote durante mi trabajo de campo entre 2018 y 2019, me dijeron que junto a la estación de la línea 12 del metro.

De acuerdo con Serra Puche, el área donde se ubicaron grupos nómadas en Terremote-Tlaltenco fue una región donde se cultivaba la milpa en las llanuras aluviales. Se obtenían maíz, calabaza, frijol, chile y *huauhtli.* Dependían tanto de las chinampas como de las terrazas en los cerros, la pesca, la recolección de plantas acuáticas, la caza en los bosques y su madera. Pese a la abundancia de peces, su captura era difícil por la abundancia de tule, planta lacustre a la que se daba diversos usos como pastura, medicina, petates, techos de vivienda y alimento (Serra, 1988, pp. 22-27). En cuanto a la alimentación de origen animal en Terremote-Tlaltenco, Serra encontró restos de aves acuáticas *Anotiade,* tortugas *Kinosternon hirtipes,* además de charales, juiles y peces blancos. También se consumían venados, conejos y guajolotes. En cuanto a los alimentos vegetales, se recogieron grupos de semillas de maíz, frijol, amaranto, quenopodio y cactus cerca de las fogatas (Serra, 1988: 117-118), que debieron ser parte de la dieta básica en Terremote. La asociación del maíz y el frijol con plantas recolectadas da cuenta de la importancia de esta última actividad (Serra, 1988: 120-121). La alimentación lacustre incluía, además, vegetales y animales de los lagos, como la papa de agua o *apactol,* el berro, el *tzatzamal* o cabeza de negro, o la jara, el *atlequelite* o crezón, el tule tierno y el *amamalocote,* además de hierbas que crecen de manera silvestre junto a las cultivadas, entre las que se incluyen los quelites, el *jaltomate,* el *xocoyol,* la lengua de vaca y la paletaria. También se disfrutaba de insectos, peces, anfibios, crustáceos, aves acuáticas y zancudas (Serra, 1988: 131). La preparación de alimentos y la comida ocurría dentro de la unidad doméstica y sus áreas aledañas. Ahí se encontraron metates con su respectivos metlapiles o hijos del metate (Leyte, Leyte K. & Chávez, 2011: 105). Con ellos, trituraban alimentos para su mejor aprovechamiento. “Las actividades características de la aldea como la pesca y a recolección de recursos naturales se llevaban a cabo a orillas del islote y en las áreas cercanas a la ribera” (Serra, 1988: 254).

Tláhuac y Tenochtitlan en los lagos

El lago de Chalco-Xochimilco tenía cuatro islas: Xico, Tlapacoya, Mixquic y Tláhuac. Esta última isla se comunicaba a tierra firme por una calzada, que fungía como dique divisorio entre el lago de Chalco y el de Xochimilco. Los siguientes tres siglos –paralelos al ascenso y declinación de Tula– dieron el paso a la siguiente etapa en lo que fue Terremote. Las tribus nahuas llegaron gradualmente a la Cuenca de México entre el siglo IX y el XIII. desarrollando señoríos al sur de la cuenca y a orillas de los lagos, como ocurrió con los Cuitláhuacas en la isla de Tláhuac y los mexicas en Tenochtilan. Vargas enlistó los alimentos consumidos por los mexicas: el maíz en

tortillas, el atole y los tamales, el frijol y el amaranto, animales domesticados como perros y guajolotes, además de venado, tuza, pécari, armadillo, conejo y tlacuache (Vargas, 1988: 13). También disfrutaban de peces, tortugas y aves acuáticas. La carne se preparaba en guisos, asada o cocinada a la barbacoa (Torres, 2003: 32). Parsons estima que, en el siglo XVI, la región lacustre de Chalco-Xochimilco abastecía a la urbe mexica con 19 mil 840 toneladas de alimentos, incluyendo el tomate y las calabazas. La producción del maíz ha sido la principal característica de la región a través de los siglos. "Frijoles, ejotes, chile, amaranto, chayote, hierbas de olor, quelites y flores de ornato como el cempasúchil completan la lista de los cultivos mesoamericanos de las chinampas" (Jiménez, 2013: 13-14).

Chinampas y milpas

Palerm y Wolf reportaron en 1972 que los agricultores de Tláhuac solían amontonar céspedes de tierra y lodo sobre la laguna para formar un camellón llamado *chinampa*, con un ancho de tres o cuatro *varas* que sobresalía del agua. Entre *chinampa* y *chinampa* se dejaba un *acalote* o acequia navegable en canoa (Palerm y Wolf, 1972: 94). En las chinampas se sembraba maíz, jitomate, tomate verde, chile, calabaza, frijoles, ejotes, chía, *ahuauhtli* o amaranto, chayote, chilacayote, flores de ornato, hierbas de olor y *quelites* (Rojas, 1983: 183-185), así como las hortalizas. Septiembre era el mes de la abundancia en la chinampería antes de la conquista. Además del maíz se disponía de otros alimentos de la milpa como la calabaza, el amaranto, los frijoles. También de legumbres como el *miltomatl* y el *milchill,* asociadas al crecimiento de las milpas. Asimismo, se disfrutaba del capulín y el chayote. "Hacían tamales de amaranto e ídolos de masa que después comían junto con grandes cantidades de distinta comida y bebida" (Torres, 2003: 14).

La tortilla era llamada tlaxcale por los bisabuelos que hablaban náhuatl o mexicano en Zapotitlán, Tláhuac. Ahí se elaboraban gorditas triangulares, de elote o rellenas con frijol. Las servían con miel de piloncillo sobre hojas de calabaza. Don Benjamín Morales Ríos recordó unas tostadas en especial, que: "se preparaba nixtamal con maíz maduro, se lleva a moler y se mezclaba con chile ancho, para colorear la masa. Luego se hacían unas memelas, pero al tenderlas en el comal, se rayaban con trocito de olote y quedan esgrafiadas, doraditas y ricas. También preparaban tortillas de masa martajada". Nada se desperdicia de la planta del maíz: los estigmas dorados del elote sirven como diurético: la masa de maíz se nixtamaliza con cal antes de preparar las tortillas, a fin de desprender el pericarpio u hollejo y elevar la calidad de la proteína digestibles del maíz (Bonfil, 1982: 24). Doña Micaela Pineda Luna, de San Pedro Tláhuac, compartió esta receta para preparar el Nixtamal. Ingredientes: cinco kilos de maíz, tres cucharadas soperas de cal y tres litros de agua. Así se prepara el nixtamal:

> Se cuece el maíz en agua, se agrega la cal, se deja hervir por una hora y se revisa la cocción, la cual es variable, dependiendo del tipo de maíz. Se deja enfriar un poco, se lava frotando los granos entre sí, con el objetivo de desprender la cáscara, se cuela y se deja escurrir. Se muele para obtener la masa, la cual nos servirá para preparar un sinnúmero de platillos. Una vez cocido el maíz, duplica su tamaño (Márquez, Torres, Martínez, Rico & Rico, 2016: 59)

Se acostumbra emplear la misma palabra *nixcómil,* tanto para la preparación del nixtamal, como para las grandes ollas de barro donde se elaboraba. El maíz bien cocido queda blanco, pero si no se pela el grano y se le deja la cáscara, la masa es amarilla. En Zapotitlán solían preparar gorditas con masa blanca, manteca y queso. Para conservar la masa y evitar que se agriara, se empleaba un nixtamal nexo. Si se usaba menos cal, la masa era para un consumo inmediato de las tortillas. La milpa ha sido primordial para preparar los alimentos en los pueblos originarios de la antigua Cuitláhuac hoy Tláhuac, así como en Santiago Zapotitlán, San Francisco Tlaltenco, San Andrés Mixquic, San Pedro Tláhuac, San Juan Ixtayopan, San Nicolás Tetelco y Santa Catarina Yecahuízotl. De ahí su importancia en el gusto por los platillos elaborados con los productos milperos, incluyendo los quelites y el chile. La milpa es todavía relevante para la cosmovisión de los originarios por su importancia para preparar los alimentos ceremoniales degustados durante las festividades patronales (Méndez, 2016: 3).

Diacronía de la producción maicera en Tláhuac

Hernández y Rojas mencionan que en 1902 se cultivaba en las chinampas de Mixquic maíz, chile, jitomate, tomate y durazno. En Zapotitlán se sembraba maíz, frijol y haba de temporal. Los campesinos de Tlaltenco labraban maíz, chile y frijol en la ciénega de *Tempiuli* cerca de 1919. Por otra parte, en San Juan Ixtayopan se cosechaba maíz, alfalfa y legumbres en 1921. Además, en dicho año los originarios de San Pedro Tláhuac cultivaban frijol apozolado y maíz en terrenos pantanosos (Hernández y Rojas, 1999: 103-121). Bonilla comenta que, entre 1925 y 1930, la gente de Tláhuac no necesitaba salir a trabajar fuera porque contaban con dos cosechas al año, una de temporal y otra de riego. Cuando las lluvias les impedían cosechar, cosechaban hierbitas como verdolagas y quintoniles para comer. “También del lago obtenían el sustento, se reproducían pescados como la carpa y charales. En el mismo lago se daba la cacería de patos, la caza, la pesca y la recolección, les permitía completar la subsistencia” (Bonilla, 1989: 37-39). Hernández y Rojas informan que, por 1934, las tierras de Zapotitlán eran de tan buena calidad que junto al maíz crecían verdolagas, quelites, quintoniles, jitomate, chilillo, lechuguilla y ortiga. En el Tlaltenco de 1936 cosechaban maíz y remolacha (Hernández y Rojas, 1999: 118-119). Arce reporta que, para 1940, el consumo de pan de trigo era bajo en Tláhuac, alcanzando solo un 17.4% frente a las tortillas; sin embargo, en 1950 se había elevado a un 58.8% (Arce, 1960: 99). Durante la segunda mitad del siglo XX, el cultivo de legumbres incluía el tomate,

la coliflor, la alcachofa, el rabo y la zanahoria (Arce, 1960: 125). Puente reportó en 1965 que en las faldas de los cerros de Tláhuac se cultivaba maíz, frijol y cebada, pues los cultivos en la ciénega corrían el riesgo de secarse, y que, de un total de 3,363 hectáreas, se habían obtenido 3,400,752 kilogramos de maíz (Puente, 1965: 98). Todavía en 1970, San Pedro Tláhuac tenía una producción de temporal con maíz, frijol, tomate, alfalfa, avena, haba, acelga, apio, betabel, brócoli, coliflor, espinaca y chile, además de sembrar jitomate por rotación de cultivos (Hernández y Rojas, 1999: 123). La zona chinampera de Tetelco, Tláhuac y Mixquic ya solo comprendía 520 hectáreas en 1988. En ella se laboraba maíz, frijol, chilacayote, acelga, cilantro, apio y col (Torres, 2003: 121-122). Aguilar y Lucario reportan en 2013 que "otros cultivos importantes para la agricultura en la demarcación eran la alfalfa, el frijol, la avena y algunos frutales como la pera, la manzana y los higos" (Aguilar y Lucario, 2013: 20).

Guadalupe Méndez comunicó en 2016 que, durante su investigación de campo, solo el 25% de los productores de San Juan Ixtayopan sembraba maíz, mientras que otro 10% cultivaba avena, alfalfa y acelgas, claro, en rotación con maíz. Además, observó que en Ixtayopan se sembraban y utilizaban menos plantas asociadas al maíz, como los quelites y lo atribuyó al empleo de un sistema de siembra mixto o mecánico, que utiliza "el tractor en un 71.8% mientras que, en Milpa Alta, el 71.4% utiliza el sistema tradicional no mecanizado y en Xochimilco el 98% de los productores de maíz siembran de la forma tradicional" (Méndez, 2016: 1).

La cosecha lacustre

Los españoles exigían en tributo a los indígenas: "a) provisiones alimentarias en especie o procesadas como maíz, tortillas, atole, frutos, pescados, verduras, huevo y productos de caza y pesca" (Oliver, 1991: 143-144). Los *macehuales* comían renacuajos o *atepocates*. Pero los grandes señores disfrutaban *axolotl* o *ajolote* como un alimento suntuario. "Los españoles introdujeron las carpas, la mojarrita, la depredadora lobina negra y las truchas" (Espinosa, 1996: 115-116). Durante el dominio español, había indígenas dedicados en forma exclusiva a la pesca (Gibson 1967: 348), quienes consumían peces como el *Iztcmichin* o pescado *Jordani* y *Xohullion* o *juiles* de la familia *Cyprinidae*. El pescado *michpictli* se comía tostado, envuelto en hojas de mazorca. Además, disfrutaban del *michtlapictli* o *metlapique* que también se tostaban en el comal. Torres comenta que, durante el siglo XVII, seguía siendo popular la dieta tradicional indígena basada en el maíz, el frijol y el chile, aunque ya se habían introducido la carne, el pan, la manteca y el azúcar (Torres, 2003: 51). Todavía en el siglo XIX se seguían sembrando en las chinampas fertilizadas con el cieno o limo extraído del fondo de los lagos: "verduras como lechugas, coliflores, cilantro, perejil, espinacas, acelgas, betabeles, zanahorias, rábanos, nabos, jitomates, tomates salsifia, huazontle, brúcelas, alcachofas, cebollas, calabazas, chilacayotes y legumbres como

ejotes, chicharos y habas entre otros” (Neira 1999: 35). Se cazaban patos de manera masiva con una “armada” de tubos atascados con pólvora y munición. Había gente que se dedicaba a engordarlos arrojando maíz en el agua. Cuando contaban con suficientes presas, se asustaba a la parvada para dispararles al vuelo (Rodríguez, 2011: 42). Aguilar informaba en el año de 2009 que, en la región lacustre de Tláhuac y Xochimilco, los pobladores aún se alimentaban con pescado, mosquitos y su hueva, además patos y *chichicuilotes* (Aguilar, 2009: 62),

Alimentación lacustre

Los chinamperos capturaban peces para venderlos en la Ciudad de México, como el *Chirostoma humboldtianum* y unos pocos ejemplares de *Chirostoma regani* y *Chirostoma jordani*, así como el *Girardianichthys viviparus*, además de la *Evarra tlahuacensis*, una especie propia de la zona lacustre tlahuaca, desaparecida tras la desecación inducida tras el secuestro del agua de los manantiales para llevarla a la Ciudad de México. Los chinamperos salían temprano a capturar peces, ranas, tepocatas, ajolotes y acociles en los apantles, que portaban en manojos o *mazcoxcles*. También recolectaban la hierba *atlacueson* para cocinar el famoso mixmole (Torres, 2003: 418). Se preparaban *tlapiques* de carpa, rana, ajolote, tepocate, charal y tripas de pollo, envueltos en hojas de maíz con nopales, cebolla, epazote y venas de chile. Se apilaban unos seis *tlapiques* gordos sobre un comal, atizando el fuego de las cañas de maíz, hierba seca o boñiga. Se atizaban hasta que se quemara la hoja. Cuando desprendían un rico aroma y ya no escurrían, estaban listos para su venta (Rodríguez, 2011: 42). Además, se comían animales de las chinampas como las ardillas, los conejos, los tlacuaches, asados y enchilados con salsa de guajillo y chile de árbol (Rodríguez, 2011: 42). Los escarabajos de agua también se tostaban en el comal para servirlos con tortillas y salsa. El *ahuautle*, que abundaba en los canales, se preparaba en tortas con huevo y era acompañado de una salsa verde con calabazas (Ortega, 2017: 18). Katia Leyte, Karina Leyte y Deyanira Chávez rescataron la receta para preparar tortitas de ahuautle en chile verde. Se requiere un kilo de *ahuautle* o huevera de mosco acuático, seis huevos, un kilo de tomate verde, cinco nopales picaditos en tiras y cocidos, chiles serranos y cilantro picado. Se prepara así: primero se tuesta la huevera en un comal de barro y se remueve con una escobeta o una palita de madera. Luego se procede a moler el *ahuauhtle* en el molcajete hasta pulverizarlo. Después se baten claras de huevo a punto de turrón y se agregan las yemas cuidando que no se “truene”. Entonces, se agrega el *ahuautle* al huevo con el cilantro y la sal, procediendo a revolverlos. Luego se amasan tortitas con la mezcla. Con una cuchara grande se vierte aceite caliente para freírlas hasta dejarlas doraditas; no se deben voltear hasta que ya se hayan cocido bien de un lado. Y se procede a sacarlas. Para la salsa verde se hierven tomates y se muelen con la cebolla, el chile serrano, el ajo y poquita agua. Se acitronan las rebanadas de cebolla en otra cazuela con manteca y se vacían los tomates, previamente cocidos con

ajo y cebolla. Al final, se agrega chile para un buen sazón y luego las tortitas (Leyte, *et al.* 2011: 41).

Las mujeres del pueblo de Santiago Zapotitlán debían cumplir la pesada tarea de preparar el nixtamal, moler el maíz y hacer las tortillas, cuando todavía no habían llegado ni los molinos, ni las tortilladoras automáticas al pueblo. Sin duda, la introducción del molino y después la tortilladora automática alivio parte de la pesada labor femenina en Zapotitlán, donde ahora se pueden adquirir tortillas hasta en la noche. Guadalupe Chavarría Miramar, a sus 76 años, compartió la receta de los *tlapiques* con tripas de pique o pollo. Ibas a la pollería a que te regalaran tripas, con un cuchillo se cortaban, se exprimían para sacar todo. Las lavabas como si fueran ropa. Las cocías en una cazuela y les cambiabas el agua unas cinco veces. Se cortaba epazote, nopales y venas de chile guajillo o pasilla, todo bien lavado y picado. Luego se remojaban hojas de maíz para rellenarlas con los ingredientes, y se ponían unas cuatro o cinco porciones en el comal. Tras quemar las hojas de un lado se volteaban del otro. Después de haberse cocido durante una hora, se podían acompañar por una sopa. Los de pescado se preparaban con xoconoxtle, epazote y cebolla. Los *tlapiques* de ranas eran más trabajosos, se les limpiaba la piel con ceniza para quitarles todo el pellejo. Se les abrían las panzas para sacar las tripas y lavarlas. Se preparaban en tamales, pero gustaban más en chile verde (Ortega, 2017: 20).

Alimentación serrana

La originalidad del sistema de chinampas nos conduce a creer que los pueblos de la Cuenca de México solo vivían de la cosecha lacustre. Sin embargo, cada *altépetl* también obtenía los alimentos de las laderas y la sierra. En la Cuenca de México se producía maíz a orilla del lago. En el somontano crecían flores y frutos. Y en las tierras altas se producía pulque de maguey y carbón vegetal (Wolf 1973: 25). Verónica Isabel Torres rescata una larga lista de platillos preparados con alimentos obtenidos a pie de monte:

> Los quelites, las verdolagas, las tortas de hongos, las tortas de flor de maguey, los tacos de gusano de madera, las quesadillas de flor de calabaza, los romeritos, la sopa de flor de calabaza, los ayocotes en adobo, las quesadillas de *huitlacoche*, el chileatole con elotes (con chile ancho o verde), tamales de frijol, atole de masa, atole de frijol quebrado, atole blanco con sal, elotes hervidos, tostadas en piedra de hormiguero al comal, gorditas, el conejo en chile pasilla o guajillo, mixiotes de conejo, conejo al mojo de ajo, en mole verde, las tuzas asadas, el zorrillo en caldo, el tlacuache asado, el caldo de víbora de cascabel, entre otros (Torres, 2003: 125).

En Tlaltenco los alimentos se solían asar, hervir, tostar y cocer, como la barbacoa en un horno enterrado. Tras la conquista se incorporaron las técnicas para freír, cocer a

vapor y el llamado "baño María". Los alimentos se mantenían frescos, colgando las cazuelas como fresqueras, o se enterraban en un hoyo relleno de arena húmeda. La manteca ha sido sustituida por el aceite vegetal. Torres siente nostalgia por el *atlacueson*, la hierba empleada en el *mixmole* (Torres, 2003: 127).

La alimentación humana en Tláhuac incluía el guajolote y el perro comestible. En la región existieron venados; ahora solo se llegan a encontrar tejones, murciélagos y un marsupial conocido como *cacomixtle* (Ortega, 2017: 18).

Cocina chinampera

Los platillos tradicionales de Zapotitlán eran el *ahuautli*, o hueva de mosco; el mixmole o salsa de pescado; los tamales de pescado o pato; los *metlapiques* de ranas, pescado, tripas de pollo o de ajolotes; *acociles* y el chileatole. En cuanto a salsas, solo hay de dos: o verde o roja. Además, se disfrutan frijoles, tortillas, tamales de fríjol y tamalates preparados solo con sal y manteca. En Tlaltenco, las abuelitas tenían su cocina de humo con su fogón y un comal. Ahí preparaban en cuclillas los tamales, cocían los frijoles y el pollo. Era un jacalón de carrizo o "basura" que permitía la salida del humo por las paredes y el techo, con piso de tierra. En Zapotitlán las cocineras de edad atesoran los trastes en sus cocinas de humo como: el comal, el metate, el *metlapil*, el *molcajete* con su *tejolote*; el aventador de *petate* para soplar la lumbre; el *nixcomitl* u olla para el n*ixtamal*; las ollas, las cazuelas, los platos y jarros de barro; el *chiquihuite* o cesto para las tortillas y hasta el machete. Era su costumbre usar cucharas grandes de madera para cocinar. El comal descansaba sobre tres piedras de apoyo para formar el *tlecuil* que sostenía al comal. Ahí se cocían las tortillas para darles un sabor especial. Ahora es común que las nueras recalienten tortillas en el horno de microondas. Pero algunas familias tienen parrillas de gas para preparar los días de fiesta patronal, platillos en grandes cantidades (Ortega, 2017: 18). Los frijoles se cocían en una olla de barro con tequesquite, colocada en la parte trasera del comal. Los populares frijoles quebrados o *cuatatapas* se preparan tostando el frijol en el comal. Luego se enjuagan para enfriarlos y se quebraban en el metate. La finada Tecla Ríos –quien hablaba náhuatl– me recomendó: "lavarlos, ponerles su rama de epazote, su xoconoxtle y echarlos a la lumbre". Doña Apolonia Cresencia Peña Cruz, a sus 77 años, me comentó que cuando eran pobres:

> Comíamos nopalitos, frijolitos lentejitas, habitas, nopalitos tostados en el comal, mi mamá nos daba cuatro tortillas para cuatro niños. La comida típica eran quelites, verdolagas, pepitas tostadas, calabacitas, flor de calabaza, alverjón, lentejitas. Si teníamos dinero un guisadito, tortas de huevo con chile verde, chilito con chicharrón. Cada medio año teníamos que hacer tamalitos de fríjol, luego para el domingo el arroz y el mole molido en metate.

Las mujeres de Santiago Zapotitlán eran buenas comerciantes. Viudas, abandonadas y aquellas con necesidades, iban a vender gorditas de maíz y tamales de elote a los mercados de Jamaica, Iztapalapa, Xochimilco y Coyoacán.

> Ponían su canasta de gorditas y a vender *tlatloyos* de frijol. También gorditas amantecadas: eran redondas y de maíz lavado. Le quitaban todo el pellejito al maíz antes de molerlo y les echaban manteca con queso a las tortillas. La tortilla *popuyec* era una memela *amartajada* del mismo maíz lavado.

Elaboraban tostadas de masa molida con chile ancho, para que salieran coloraditas, las echaban en el comal y a punto de secarse les pasaba un olote para rayarlas. Otras gorditas eran triangulares con punta redonda, había de dulce y de sal con frijol. Los elotes se bañaban con miel de piloncillo y se cubrían con la hoja de la calabaza recién cortada de su guía. Leyte recopiló estos platillos en San Francisco Tlaltenco, pueblo vecino y dual al de Zapotitlán:

> Los tamales de chile y de frijol, el atole blanco, el necuatole, el champurrado, el pulque, el mole con pollo y arroz, el guajolote, los *pieques*, las tortillas de ahuautle, las calabacitas en jitomate, los huauzontles, el chileatole, los frijoles quebrados, el mixmole, el pato en mole de olla, el conejo enchilado, el ajolote en chilito verde, la tuza asaca, las ranas en chile verde, las gorditas, los burritos de maíz azul, las pepitas doradas, las habas tostadas, etc. (Leyte *et al*., 2011: 11).

Una bebida popular en la región es el "calientito". Esta bebida se comenzó a preparar en San Juan Ixtayopan luego de la revolución de 1910. Ahora se ofrece durante la procesión del santo patrón, en la víspera de su fiesta. También en "bodas, quince años u otro tipo de ocasión en que los anfitriones quieran agasajar a sus invitados convidando esta bebida (…) se prepara con jugo de naranja, manzana, pasas, canela, caña, guayaba, tejocote, azúcar y alcohol puro de caña" (Torres, 2003: 419).

Platillos ceremoniales del ciclo ritual

Tras la conquista, y bajo la sombra de las celebraciones católicas, el calendario agrícola del maíz se sincretizó en el calendario de las fiestas en los pueblos indígenas (Broda, 2001: 168). Florescano comenta el caso de la fiesta del año nuevo mesoamericano, celebrado el 8 de febrero, que se sincretizó en la fiesta de la Candelaria el 2 de febrero. Y la ceremonia por el fin de la temporada de secas y el inicio de las lluvias celebrada a principios de mayo, que se asoció a la fiesta de la Santa Cruz, así como rituales propiciatorios del buen tiempo, conmemorados en los solsticios del 21-22 de junio y el del 21 y 22 de diciembre (Florescano, 2000: 21), que se celebra en fechas cercanas

a la Navidad. La importancia del ciclo de festejos entre los pueblos originarios de la Cuenca de México consistía en actualizar anualmente la memoria campesina, como se comprobó en la correlación entre los ciclos agrícola, festivo y cósmico recopilada en Santiago Zapotitlán, donde el calendario ritual de festejos funcionaba como un marcador de las tareas campesinas propias del cultivo del maíz y otros productos de la milpa, antes de la urbanización (Ortega, 2006, pp. 131-137). En Santiago Zapotitlán se escogen padrinos para arrullar al Niño Dios en la Navidad. La madrina levanta al Niño de su hogar el 6 de enero. El 2 de febrero, junto con su comadre, lo llevan a misa sobre una charola con semillas, para que reciban la bendición en la parroquia. El ciclo festivo en Zapotitlán se reinicia ese día 2 de La Candelaria, cuando el padrino y la madrina devuelven el Niño Dios bellamente ataviado a su familia. El Fuego Nuevo se enciende en esa fecha para renovar el ciclo anual mesoamericano. En Zapotitlán, los ancianos chinamperos asociaron su Fiesta de Luces y Música con las épocas de lluvias y de secas en sus testimonios, el festejo del Cristo de las Misericordias, conmemorado el cuatro de febrero, durante la temporada de secas. Además, las fiestas de los santos patrones, el Señor Santiago y la Señora Santa Ana, celebradas el 25 y 26 de julio en tiempo de lluvias. Los mexicas llamaban *xopan* o tiempo verde y *tonalco* o calor del sol a dichas épocas (Broda, 2001: 195).

En Zapotitlán es costumbre cocinar en Semana Santa platillos ceremoniales como el revoltijo o romeritos con tortas de camarón, tamales de judas con alverjón y *tequesquite*, pescado, chiles rellenos en guisado de jitomate con arroz rojo. Para la ofrenda a los muertos en Todos los Santos y Fieles Difuntos, se le prepara al difunto su platillo favorito, como mole con pollo, arroz, tortillas, tamales, dulce de tejocote, calabaza en tacha, *necuatole*, arroz con leche, chocolate y pan de muertos preparado en los hornos caseros del pueblo, con ingredientes escogidos por la propia ama de casa. En la cena de la Navidad también se ofrece el revoltijo, ensalada de betabel con jícama, naranja, cacahuate y plátano; también el pollo enchilado. Con motivo del fin de año se consume guajolote o pollo al horno. Leyte y coautoras comentan que la gente de Tlaltenco también prepara platillos ceremoniales para ofrecerlos durante las fiestas patronales. Dada la dimensión sagrada y ritual que para los originarios tienen los alimentos, en los festejos agrícolas se ofrendan en la milpa: “tamales, pulque, pollo, arroz, semillas y más para la madre tierra, conocida como *Chicomecoatl* o ‘Siete serpiente’ dentro de la tradición nahoa” (Leyte *et al*., 2011: 11). Además, se despide a los viejos chinamperos fallecidos con un chilito verde guisado en nopales o los tradicionales romeritos de la vigilia. Se suele llevar mañanitas al santo patrón en la víspera de la fiesta. Se obsequian tamales de rajas o de salsa verde con queso, así como pan de dulce, café o champurrado de chocolate a los acompañantes. Los originarios de San Andrés Mixquic suelen agasajar a la gente de los pueblos vecinos que los visitan para cumplir promesas de visita recíproca. Lo mismo en la víspera de la fiesta patronal, como en la correspondiente a los Jubileos. Y hasta los castilleros e integrantes de la

banda musical de viento saborean la "panceada", preparada con chile guajillo y panza de res. Entre sus platillos ceremoniales destaca el mole con pollo o cerdo y el arroz rojo a la mexicana, así como el delicioso cerdo en chile pasilla, sin olvidar las carnitas, los mixiotes de borrego, pollo o barbacoa.

> La ensalada de nopales en escabeche con cebolla, ejote, zanahoria, coliflor, chícharo y hierbas de olor, los tamales de frijol o los frijoles y las salas, no pueden faltar y si llega a suceder, las personas que asisten se pueden sentir ofendidas, al considerarse que no son atendidas como debe de ser (Torres, 2003: 17).

Las mayordomías o patronatos encargados de fiestas patronales y comparsas de carnaval ofrecen banquetes masivos que no se podrían preparar si sus esposas no recibieran el apoyo solidario de las mujeres de su familia extensa, de sus comadres y vecinas del barrio (Leyte *et al*., 2011: 11). Como agradecimiento a su apoyo, se les ofrece un *huaxantle*, itacate o taquito para llevar a sus hogares. Para ello se prepara más comida de la necesaria. Consideremos ahora la comida ritual de vigilia.

La Semana Santa tiene una trascendencia sagrada en Tlaltenco. Por ello, respetan la vigilia que prohíbe el consumo de la carne. En esos días no se podía tocar el fuego, porque se estaba velando al hijo de Dios y hacerlo era como quemarlo. Y se debía pasar la mayor parte del tiempo en la parroquia. Por eso, los platillos ceremoniales de vigilia se preparaban desde el miércoles para que el jueves, viernes y el sábado de Gloria pudieran dedicarse en cuerpo y alma al culto. En San Francisco Tlaltenco, la cuaresma cuenta con su propio menú conmemorativo, que incluye: "la sopa de habas, el arroz rojo, revoltijo; tortas de papa, chiles rellenos de queso, en guisado de jitomate, pescado capeado, también en guisado de jitomate con aceituna y los frijoles" (Torres, 2003: 193). Madres y abuelas esperan la visita de sus hijos casados con la nuera y los nietos, por eso se cocina suficiente comida para toda la familia extensa. Márquez y coautoras rescataron en San Juan Ixtayopan la receta del caldo de habas con nopales. Estos son los ingredientes: medio kilo de habas secas, diez nopales medianos, un cuarto de jitomate, diez chiles *zolote* o criollo seco, la mitad de una cebolla mediana, dos dientes de ajo, un manojo de cilantro, dos cucharadas de manteca y sal al gusto. Esta es la forma de prepararlo: a) Se cuecen las habas con sal; b) A parte, los nopales se parten en cuadros pequeños y se cuecen con un poco de sal, cuando estén cocidos se escurren; c) Se pica la cebolla y el ajo finamente; d) El jitomate también se pica; e) Se lava el cilantro y se corta en pequeños trozos; f) Se ponen dos cucharadas de manteca en el sartén, se agrega el ajo y la cebolla, luego el jitomate; se deja sazonar y se agregan las habas y los nopales; g) Para servirse se tuestan o se fríen los chiles *zolotes* y se desmenuzan en el caldo, si así se desea (Marqués *et al*., 2017: 37).

Comparsas de carnaval y platillos ceremoniales. En las sociedades campesinas alrededor del mundo los ciclos agrícolas se han asociado ritualmente con el ciclo lunar y su festejo propiciatorio en el carnaval. Fue durante el Concilio de Nicea en el año de 325 D.C., cuando en Europa se determinó que la Pascua se habría de celebrar el primer domingo posterior a la Luna llena tras el equinoccio.[1] En nuestras tierras, antes de la conquista española, también se rendía culto a la fertilidad vegetal. En "rituales como los del año agrícola de Tláloc que coincidían en fechas con el carnaval europeo" (Azor, 2006: 62). El carnaval en Tláhuac también se rige por la Pascua católica (Abramo, 1999: 16). El antecedente de las comparsas de carnaval en Santiago Zapotitlán fue la danza de los *Azcatzintzintin* u hormiguitas, que se interpretaba unos días antes de la Semana Santa. Los bailarines se tiznaban de negro y regalaban pinole con un trago de agua en un *tecomate* o *guaje*. Doña Guadalupe Ortega González de San Juan Ixtayopan compartió esta receta del pinole. Ingredientes: un kilo de maíz rojo, un cuarto de kilo de azúcar y una rama de canela. Se requiere un metate para moler, la cocinera se hinca en un petate, apoya el cuerpo sobre el *metlapil* y lo desliza hacia adelante. Preparación: a) Se lava el maíz y se deja secar de un día para otro; b) Se tuesta el maíz en un comal caliente de barro y se mueve constantemente con una escobilla hasta que reviente, se deja enfriar un poco; c) Se coloca el maíz, el azúcar y la canela en el metate para molerlos, poco a poco se va machacando el maíz hasta dejar un polvo muy fino (Márquez *et al.*, 2016: 87). A fines de los años treinta, se introdujeron trajes de catrín y los hombres bailaban con otro hombre disfrazado de mujer durante el carnaval. En 1941, las muchachas de Zapotitlán reclamaron su derecho de bailar en las cuadrillas. A fines de los años setenta ocurrió una rebelión. Las muchachas se animaron tanto durante el recorrido por el poblado que se bajaron del carro alegórico y comenzaron a bailar a la par de los hombres. Don Elpidio Chavarría Serrano, originario del Pueblo de Santa María *Hastahuacan*, le dijo al profesor Mancilla que:

> La música de las Cuadrillas fue traída del Pueblo de *Chimalhuacán* en el baile de Carnaval, en el año de 1928 tocadas por los hermanos Pedros originarios de este lugar. Y de aquí fue difundida a otros lugares como San Francisco Tlaltenco donde se siguen bailando en las fiestas de Carnaval (Mancilla, 1998: 334).

[1] La fecha del Miércoles de Ceniza se determina así: a) Después del Equinoccio de Primavera, se observa cuándo aparece la Luna llena; b) La Pascua será el siguiente domingo después de la Luna llena; c) Una semana antes de la Pascua es el Domingo de Ramos; d) Cuarenta días antes del Domingo de Ramos es Miércoles de Ceniza, fecha cuando inicia la Cuaresma; y e) Los tres días anteriores al Miércoles de Ceniza, es decir domingo, lunes y martes son los días del carnaval (Abramo, 1999: 16).

En dicho pueblo se prepara comida ceremonial con motivo del Carnaval y los bailes de sus diversas comparsas. Por ejemplo, la comparsa de los charros ofrece comidas y cenas para la reina del carnaval entrante y para la saliente.

En Santiago Zapotitlán, los padres del novio entregan un guajolote a sus consuegros, como pago ritual de la novia (Ortega, 2006: 180), costumbre que se comparte en los pueblos originarios de San Andrés Mixquic y San Pedro Tláhuac. A los padres de la novia:

> También se les obsequia un chiquihuite que en su interior contiene pollos cocidos, además de arroz, frijol, mole, tortillas y pulque o en su defecto alguna botella de tequila o de brandy, lo anterior se cubre con una servilleta blanca bordada, en ocasiones los padrinos de velación les corresponde también un guajolote vivo y su canasto (Torres, 2003: 201).

En la fiesta todos bailan al ritmo del “Brinco del Chinelo”. Es costumbre adornar el guajolote cocido con un puro en el pico y montarlo en una canasta, que los asistentes alineados en círculo irán pasando de mano en mano al bailar; la idea es que al final la canasta y el guajolote lleguen a los padres de la novia. El Baile del Guajolote es tan popular en Zapotitlán que la costumbre se ha extendido de las bodas a otros rituales del ciclo de vida como los bautizos, primeras comuniones, confirmaciones y quince años, donde también se obsequia una canasta con víveres a los padrinos. Las abuelitas de Zapotitlán me compartieron la famosa receta del mole con guajolote de su pueblo. Se requieren almendras, pasas, ciruela pasa, ajonjolí, pepita de calabaza, pepita de chile y chocolate. Si se van a preparar cuarenta kilos de mole se ponen diez kilos de almendra, diez kilos de ajonjolí, doce kilos de pasas, cinco cuartillos de pepita de calabaza y cinco cuartillos de pepita de chile mulato, así como cuarenta bolillos y cuarenta tortillas. El cuartillo equivale a una lata de sardina. Se condimenta con clavo, anís, comino, ajo y cebolla.

En San Andrés Mixquic los festejos matrimoniales duraban nueve días; se finalizaba con un rico *mixmole*. Los maridos de las cocineras decían “yo traigo la red, para conseguir pescado y la sabrosa hierba *tlacueson* en los canales”. Este banquete ritual se conocía como “Correteada”. Era una manera sutil de decir a los invitados: ¡Hasta aquí llegué! ¡La fiesta ha terminado! Desde ese momento los invitados ya no preparaban ni servían alimentos. Y se podían despedir con todo y sus itacates. “En los últimos tiempos las personas que han tenido algún difunto a los nueve días también lo elaboran, sin embargo, se conoce más este platillo para finalizar las bodas” (Torres, 2003: 125). Araceli Márquez recopiló con la Ruta Turística Tláhuac esta receta del *mixmole*. Los ingredientes necesarios son: seis rebanadas de pescado de un cuarto de kilo cada una, cortadas en diagonal; kilo y medio de acelgas picadas; veinte pequeños nopales cortados en tiritas; kilo y medio de tomates; dos ramas de epazote; ciento cincuenta gramos de chile criollo; media cebolla; un diente de ajo; ciento cincuenta

gramos de manteca; cien gramos de masa de maíz y sal al gusto. Esta es la forma de prepararlo: a) Se lavan los nopales y se cortan en cubitos, se cuecen en agua con sal y un pedazo de cebolla; luego se escurren y se mantienen en reserva; b) Se asan los chiles con la mitad de la cebolla y el ajo para mantenerlos en reserva; también se asan los tomates; c) Todos los ingredientes se licuan en medio litro de agua –pero no mucho– para que queden martajados: d) Se acitrona la cebolla con tres cucharadas de manteca en una cazuela de barro, se vierte la salsa y se sazona, luego se añade el epazote; e) Cuando suelta el hervor poco a poco se añade la masa disuelta en medio litro de agua, y se espera a que suelte el hervor sin dejar de mover, se vierte un litro de agua; f) Ahora se agregan las rebanadas de pescado y las ramas de epazote, que se reservan; g) Se le vierten la salsa de las acelgas y los nopales para integrarlos con los ingredientes; h) Luego de sazonar se tapa la cazuela y se espera diez minutos para que se cuezan las acelgas y se agregan los ingredientes con la salsa; i) Tras revisar la cocción se colocan las rebanadas de pescado sobre el guisado y se dejan sazonar unos veinte minutos; j) Se revisa la cantidad de agua deseada y se puede acompañar con frijolitos (Márquez *et al.,* 2016: 14). El menú ritual de las bodas en San Francisco Tlaltenco incluye los canastos repletos con tamales de frijol, de rajas, verdes y el atole champurrado que los padres de los novios obsequian a los futuros padrinos para agradecer su respaldo a la nueva familia (Torres, 2003: 200).

Cuando fallece un chinampero en San Pedro Tlaltenco, familiares, compadres y vecinos dan el pésame a los deudos y los apoyan con arroz, frijol, aceite, galletas para el velorio. Lo que más se agradece es la ayuda femenina para cocinar la comida de vigilia, para el velorio y el entierro.

> El día que fallece la persona se considera vigilia, por lo que no se debe comer carne y se preparan platillos que no la llevan, como charales con nopales en salsa verde, huevo con papas en salsa verde o revoltijo (romeros en mole tipo poblano con papas y tortas de camarón), acompañados de tortillas, frijoles y aguas frescas de sabores (Torres, 2003: 205).

En el rosario se ofrece café de olla, infusiones de hojas de naranja o de canela, además de pan de dulce o de sal. Al cumplirse nueve días del entierro, se celebra el *Levantamiento de la Cruz*. Desde ese momento ya se puede comer carne. Hay quien cocina pozole de cerdo o res y hasta carnitas, pero pueden servirse otros alimentos.

> Al año del fallecimiento de la persona se hace una misa en memoria de ésta y se invita a los presentes a pasar a comer a la casa o a cenar dependiendo la hora en que se haga la misa. En esta ocasión también ya no se hace vigilia y se puede dar carnitas, pollo en mole, tamales de frijol o de agua, té de canela (Torres, 2003: 205).

Conclusión

La riqueza ambiental y la abundancia de alimentos en la cuenca del antiguo lago de Chalco-Xochimilco aportó el maíz, el frijol, la calabaza, los tomates, los quelites, así como peces y mariscos de la cosecha lacustre, necesarios para satisfacer la dieta y el gusto de las familias originarias desde tiempos prehispánicos y hasta la fecha. La gastronomía de la región se sincronizó con el ciclo agrícola de la milpa para disponer de los ingredientes agrícolas requeridos en el momento preciso, sobre todo al guisar los banquetes para las fiestas familiares y religiosas. La dieta del maíz se integró en el núcleo duro de la cosmovisión mesoamericana que, con dificultades, pervive hasta nuestros días en los pueblos originarios de Tláhuac, Xochimilco y Milpa Alta, de la Ciudad de México.

El gusto chinampero se sincretizó con los alimentos traídos de Europa, como el cerdo y la manteca, cristalizando lo que hoy conocemos como dieta milpera. Entre 1930 y 1950, las políticas indigenistas del nacionalismo revolucionario y la propaganda en el cine y la radio lanzaron sobre los platillos chinamperos el estigma de “comida para pobres”, con la intención de privilegiar el consumo de alimentos industrializados. Sería en las últimas cuatro décadas cuando el llamado libre comercio abrió las puertas a la poco nutritiva “comida chatarra”, que está acelerando la colonización de nuestro gusto alimentario y desatando una feroz epidemia de diabetes. Ahora que los canales se han secado o reciben agua tratada de mala calidad, resulta difícil conseguir ciertos ingredientes para los platillos tradicionales, como los peces, las ostras, las ranas o el ahuautle. Sin embargo, abuelas y madres resisten el embate de la “macdonalización” guisando los platillos de las fiestas patronales y familiares con ingredientes que remplazan los ya inaccesibles. La arraigada costumbre de que abuelas, madres, hijas, sobrinas, nueras, nietas y comadres colaboren para guisar en forma colectiva durante los festejos, demanda un gran esfuerzo. Pero ellas saben que vale la pena, pues al guisar no solo cocinan alimentos, también familia, fe y comunidad.

Referencias

Abramo, M. (1999). “La burla y el deseo. Los carnavales y sus funciones”. Antropología. Boletín oficial del INAH, julio-septiembre (55), pp. 16-20.

Aguilar, S. (2009). “La mesa está servida: comida y vida cotidiana en el México de mediados del siglo XX”. Hib. Revista de Historia Iberoamericana, 2(2), semestral, pp. 52-85.

Arce, J. A. (1960). *Desarrollo económico y regional. Estudios económico y social de Tláhuac.* México: Universidad Nacional Autónoma de México, Facultad de Economía.

Armillas P. (1983). “Jardines en los pantanos”, en Rojas, T. (comp.), *La agricultura chinampera. Compilación histórica* (pp. 179-201). México: Universidad Autónoma de Chapingo.

Azor, I. (2006). “Los carnavales en México: teatralidades de la fiesta popular”. América sin nombre, diciembre (8), pp. 58-67.

Bonfil, G. (1982). *El Maíz*. México: Museo Nacional de Culturas Populares.

Bonilla, N. L. (1989). *Tláhuac: aspecto económico y sistema de fiestas* (Tesis de licenciatura en Antropología Social). México: Escuela Nacional de Antropología e Historia, México.

Broda, J. (2001). “Cosmovisión y observación de la naturaleza: el ejemplo del culto a los cerros en Mesoamérica”, en Broda, J., Johanna, Iwaniszewski, S. & Maupomé, L. (ed.) *Arqueoastronomía y etno-astronomía en Mesoamérica* (pp. 461-500). México: Instituto de Investigaciones Históricas, Universidad Nacional Autónoma de México.

Espinosa G. (1996). *El embrujo del lago. El sistema lacustre de la cuenca de México en la cosmovisión mexica*. México: Instituto de Investigaciones Antropológicas, Universidad Nacional Autónoma de México.

Florescano, E. (1999). *Memoria indígena*. México: Taurus.

Florescano, E. (2000). “La visión del cosmos de los indígenas actuales”. Desacatos, invierno (5), pp. 15-29.

Gibson C. (1967). *Los aztecas bajo el dominio español (1519-1810*). México: Siglo XXI Editores.

González, A., Ensástiga, E., Chiapa, F. R. & Ruz, N. (2016). *Las chinampas patrimonio mundial de la Ciudad de México*. México: Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco, Ciudad de México.

Henning, P., Plancarte, F., Robelo, C. A. & González, P. (1912). “Tamoanchan. Estudio arqueológico e histórico”. Anales del Museo Nacional de Arqueología, Historia y Etnología, tomo 4(16), 648 p.

Hernández, E. R. & Rojas T. (1999). “El reparto agrario y la transformación agrícola en Tláhuac 1856-1992”. Estudios campesinos en el Archivo Nacional Agrario, 2, pp. 89-143.

Hernández F. (1959). *Historia natural de la Nueva España*. México: Universidad Nacional Autónoma de México.

Jiménez, M. (2013). *Resiliencia y adaptabilidad del sistema chinampero de Xochimilco* (Tesis de licenciatura en Geografía). Colegio de Geografía, Facultad de Filosofía y Letras.

Leyte K. & Chávez, D. (2011). *La cocina tradicional de Tlaltenco. Un arte vivió y saludable en manos de las mujeres*. México: PACMYC

López, A. (2001). “El núcleo duro, la cosmovisión y la tradición mesoamericana”, en Broda, J. & Báez, F. (comp.) *Cosmovisión ritual e identidad de los pueblos indígenas de México* (pp. 47-65). México: Fondo de Cultura Económica, Consejo Nacional para la Cultura y las Artes.

Mancilla, C. (1998). *Cronología histórica de San Francisco Tlaltenco y pueblos circunvecinos.* México: Edición del autor.

Márquez, A., Torres, S. E., Martínez T. N. J., Rico, M. & Rico, M. E. (2016). *Recetario de la cocina tradicional de los pueblos lacustres de Tláhuac*. México: Autoridad de la Zona Patrimonio Mundial Natural y Cultural de la Humanidad en Xochimilco, Tláhuac y Milpa Alta, CDMX.

Méndez, G. (2016). *El maíz en la chinampa de Xochimilco y la montaña de Milpa Alta*. México: UAM-Xochimilco

Neira, F. (1999). *Población, producción y medio ambiente en una zona de transición agrícola: el caso del agrosistema chinampero en Xochimilco.* México. Recuperado de http://lanic.utexas.edu/project/ilassa/conference/1999/papers2/neira/neira.htm, Revisado: 16 de agosto 2012.

Niederberger, C. (1987). "Paléo-paysages et archéologie pré-urbaine du Bassin de México". Études Mésoaméricaines, 1(11), 2 volúmenes.

Oliver, B. M. (1991). *Tributo y encomienda entre los mazahuas del Siglo XVI* (Tesis). México: Escuela Nacional de Antropología e Historia.

Ortega, M. (2006). *Cultura y productividad: Aztecas en Telmex* (Tesis de doctorado en Antropología). México: Escuela Nacional de Antropología e Historia, Instituto Nacional de Antropología e Historia.

Ortega M. (2014). "Los abuelitos campesinos de Zapotitlán". Revista E-Bios, número especial Manejo integral de la Cuenca de Xochimilco y sus afluentes, pp. 94-102.

Ortega, M. (2016). "Prólogo. Gastronomía originaria, de la Cuitláhuaca a Tláhuac", en Márquez, A., Torres S. E., Martínez T. N. J., Rico M., & Rico M. E., *Recetario de la cocina tradicional de los Pueblos Lacustres de Tláhuac.* México: Autoridad de la Zona Patrimonio Mundial Natural y Cultural de la Humanidad en Xochimilco, Tláhuac y Milpa Alta, CDMX.

Ortega, M. (2019). "Gastronomía originaria de la Cuitlahuaca a Tláhuac", en *5º. Coloquio Internacional de Antropología y Etnografía de la Alimentación.* Coloquio llevado a cabo en la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla, Puebla, México.

Palerm, Á., & Wolf E. (1972). *Agricultura y civilización en Mesoamérica*. México: Sep-setentas 32; Secretaría de Educación Pública.

Peñafiel, A. (1884). *Memoria sobre las aguas potables de la capital de México.* México: Oficina Tipográfica de la Secretaría de Fomento.

Puente, M. S. C. (1965). *Estudio Geográfico de la Delegación de Tláhuac, Distrito Federal* (Tesis de maestría en Geografía). México: Colegio de Geografía, Facultad de Filosofía y Letras, UNAM.

Rodríguez, M. Á. (2011). *Mitos y cuentos de los chinamperos de Tláhuac*. México: Miguel Ángel Rodríguez Palma.

Rojas, T. (1983). *La agricultura chinampera. Compilación histórica*. México: Universidad Autónoma de Chapingo.

Rojas, T. (1998). *La cosecha del agua en la Cuenca de México*. México: Centro de Investigaciones y Estudios Superiores en Antropología Social.

Santoyo-Villa, E., Ovando-Shelly, E., Mooser, F., & León-Plata E. (2005). *Síntesis geotécnica de la cuenca del Valle de México*. México: TGC Geotécnia.

Serra, M. C. (1988). *Los recursos lacustres de la Cuenca de México durante el* Formativo. México: Instituto de Investigaciones Antropológicas, Universidad Nacional Autónoma de México.

Torres, V. I. (2003). *La alimentación en Tláhuac, Distrito Federal. Estudio de caso sobre cultura alimentaria en México* (Tesis de maestría en Antropología). México: Facultad de Filosofía y Letras, Instituto de Investigaciones Antropológicas, UNAM.

Vargas, L. A. (1988). "El suministro de alimentos en México: pasado, presente y futuro". Cuadernos de Nutrición. Revista Bimestral de Difusión Científica, Carencia Alimentaria, una perspectiva antropológica, pp. 254-268.

Wolf, E. (1973). *Las luchas campesinas del siglo XX*. Reyes Mazzoni, R. (traductor). México: Siglo XXI Editores

Historia del ningüijuti (puerco en molito), gastronomía zoque de Chiapas

Tlayuhua Rodríguez García
Kelvin A. Torres Alias
Marcos Gabriel Molina López

Resumen

La presente investigación se enfoca en el análisis histórico con una investigación etnográfica de uno de los principales platillos zoques del estado de Chiapas, el *ningüijuti*. Este y otros platillos se encuentran en peligro de desaparecer debido al aumento en las modificaciones de la dieta de los habitantes de este lugar y, entre otros factores, el desinterés de la misma sociedad sobre la alimentación de esta cultura. Estas recetas se han estado perdiendo, no se elaboran con la misma frecuencia, lo que las ha llevado a no ser tan conocidas dentro de la zona o en el resto del estado.

Introducción

México es un país con una amplia diversidad, tanto gastronómica como cultural. Entre los estados que lo integran encontramos al estado de Chiapas, el cual cuenta aún con una gran población de etnias; sin embargo, debido a los cambios en la sociedad, se han estado olvidando ciertas tradiciones y, paulatinamente, se han dejado atrás las raíces que una vez fueron de vital importancia para nuestros antepasados. No obstante, en relación con la gastronomía tradicional en México, podemos observar que, después de tantos siglos, se siguen utilizando las mismas técnicas culinarias y cocinando platillos que marcaron un punto de partida importante en la historia del país. En el año 2010 la cocina tradicional mexicana fue inscrita en la Lista Representativa del Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad de la UNESCO a partir del paradigma de Michoacán; sin embargo, podemos preguntarnos cuál es el significado y la trascendencia de contar con este reconocimiento si la sociedad chiapaneca pareciera estar olvidando las tradiciones culinarias y los platillos de su mismo estado.

Por otra parte, la cultura a la cual pertenecemos nos da un sentido de identidad, pero pareciera que en estos tiempos ésta está siendo modificada y estamos adoptando nuevas identidades. A partir de la conquista española, desde hace más de quinientos años, surgieron nuevas formas de ver el mundo que nos rodea. Si bien la cocina

chiapaneca como hoy la conocemos es el resultado de este intercambio cultural, existen manifestaciones con una fuerte influencia prehispánica. Muchos de los platillos que se preparaban han sido adaptados y mezclados con los ingredientes traídos del nuevo mundo. Estos cambios que nos fueron atribuidos en la conquista influyeron en la forma en la que concebíamos al mundo y nuestra relación con los demás: familia, sociedad, planeta y la forma de alimentarnos (Segundo, 2016).

Hoy somos seres individuales queriendo pertenecer a una clase dominante en donde el valor solo lo tiene el que más recursos económicos posee (Petras, 204:1993), pareciera que ellos sí tienen una identidad que vale; si no se tiene un estatus social, suficiencia de recursos económicos o posesión de muchas cosas, no vales y por lo tanto no tienes identidad. Hoy en día tenemos las ideas, identidades de quien nos dominó y cambió nuestra identidad "Siempre la razón del dominador de quienes ahora tienen el poder por la fuerza" (Bonfil, 227: 1993), creyendo que debemos poseer todo, no importa el precio, destruyendo todo a nuestro paso sin una conciencia que nos permita ver que nos queda poco tiempo como especie.

Al mismo tiempo, hemos destruido nuestra identidad alimentaria pensando que siempre tendremos qué comer, porque precisamente eso es lo que nos han hecho creer, que no importa que desperdiciemos comida, nunca hará falta, que no importa qué comamos, sea nutritivo o no, da igual si lo compramos envasado en plástico, mientras sea más fácil adquirirlo no importa el precio. Nos olvidamos a veces o desconocemos de dónde proviene lo que ingerimos y en qué condiciones fue obtenido lo que hoy nos sirve de alimento.

Perdimos la comunión en familia a la hora de comer o de ir al mercado con nuestra madre, abuela o tías; nos olvidamos de lo que cuesta que una planta sirva de alimento porque ya no acompañamos a nuestros papás, abuelos o tíos al campo, ya todo está "a la vuelta de la esquina".[1] Entre otras cosas, ya no nos enseñan cómo hacer las tortillas, por lo tanto, no sabemos cómo calcular la temperatura del comal, pero, peor aún, perdimos el vínculo con nuestros antepasados, perdimos las historias que se contaban

---

[1] Lema de la campaña publicitaria OXXO para que sus consumidores conciban que es tan fácil y cercano poder obtener los productos básicos. En los últimos años estas cadenas (pertenecientes a la empresa transnacional FEMSA-COCA COLA) han acaparado los mercados de las tiendas pequeñas en los barrios. Lo que antes hacían las misceláneas o tiendas de abarrotes ahora lo están haciendo. Incluso, han diversificado tanto su mercado que en algunos de estos establecimientos (dependiendo del estado) venden comida típica del lugar. De ahí que este lema tiene su origen, es decir, cubre todas y cada una de tus necesidades. Su evolución es tan fuerte que incluso funciona mejor que algunos servicios propios de otras instituciones como los bancos, porque, en este caso, el horario de servicio es mayor. Al igual, podemos encontrar alimentos prácticamente las 24 horas del día y los 365 días del año.

al lado del fogón, las leyendas alrededor de la siembra y qué pasaba si no lo hacíamos tal como nos enseñaban.

La cultura alimentaria ancestral se ha perdido en medio de la modernidad. De acuerdo con Bonfil (233:1993), el proceso de modernización niega al resto de las culturas, al resto mayoritario de la experiencia humana y de la humanidad misma. Así, negamos nosotros mismos nuestra cultura, creyendo que lo que debemos de hacer es ir hacia adelante en el progreso.

La memoria colectiva que existía en nuestros antepasados se ha modificado. Pero permanecen en nosotros las imágenes, sabores, aromas, texturas y sonidos de esas comidas que preparaban nuestros ancestros y que nos alimentaban día con día. De acuerdo con Bastide (118: 1970), si la condición necesaria para que haya memoria es que el sujeto que recuerda, sea éste individuo o grupo, tenga el sentimiento de que se remonta a sus recuerdos en un movimiento continuo, esta memoria ha permanecido a pesar de los esfuerzos que se hacen por desaparecerla. No es la misma que se construyó antes de la llegada de los españoles a nuestro territorio, pero tenemos parte de ella. En el caso de la alimentación, no ocurrió un suceso tan fuerte como en el caso de la religión. Si bien se trajeron alimentos nuevos, algunos de los alimentos nativos permanecieron en la memoria colectiva y siguen permaneciendo al menos los pertenecientes a la base de la alimentación de los pueblos originarios.

Si bien hoy existe una mezcla de alimentos, el maíz, frijol y chile siguen en nuestra dieta y por medio de ésta recordamos nuestro pasado. Son los alimentos los que nos han ayudado a que esa memoria permanezca, dándole a cada alimento, bebida y preparación un significado importante porque nos ayudan a revivir una y otra vez parte de esta memoria; pareciendo que todo sigue como en el pasado, sin darnos cuenta de que todo alrededor ha cambiado.

Dentro de los pueblos originarios aún se conserva mucho de esta memoria alimentaria. Se cocinan platillos tanto mestizos como prehispánicos, algunos substituyendo algunos ingredientes, pero con el mismo valor simbólico para quien lo prepara y quienes lo comen. Uno de estos pueblos son los zoques. Los zoques se hacen llamar a sí mismos *o'de püt*, que significa “gente de idioma”, “palabra de hombre” o, en otras acepciones, “verdadero”, “auténtico”. En un principio, los zoques dominaban ciertas partes del estado de Chiapas antes de la conquista, eran una cultura importante; sin embargo, eran un pueblo muy tranquilo y al momento de llegar los españoles, estos no pusieron resistencia alguna (Reyes, 2007).

Con el paso del tiempo, los zoques tenían puntos específicos en el estado, pero fue hasta que, en marzo de 1982, explotó el volcán conocido como el Chichonal, cuando los zoques se dividieron, expandiéndose así por todo el estado, llegando incluso a partes de Tabasco y Oaxaca.

La base de su gastronomía es el maíz, así como otras verduras y quelites. Tienen muy en cuenta la relación estrecha que guarda la comida con lo espiritual. En cada ritual que hacen tienen cierto platillo que distingue a esa celebración, ya sea el caso del *ningüijuti* o también el *zispolá*. De acuerdo con el experto en estudios indigenistas e integrante del Proyecto de Rescate del corredor zoque, David Alberto Velázquez Marín (2016), por una parte, la globalización y la modernidad han ido desplazando el consumo de los alimentos tradicionales y por otra, estos platillos tienen un carácter ritual y se encuentran en riesgo de desaparecer. Ya que son el eje y el centro del patrimonio ritual Zoque de Tuxtla, es importante trabajar en su rescate y preservación.

Así, el presente trabajo permite conocer el origen y uso de una de las preparaciones más representativas de la cocina zoque, para poder documentarla y salvaguardarla para las futuras generaciones. Cabe mencionar que, si estas recetas se perdieran, no solo perjudicaría a los pobladores de Chiapas, sino a todo el país, ya que la permanencia de tradiciones y manifestaciones culturales en torno a la gastronomía del país posibilitó fundamentar un paradigma que permitiera que en el 2010 la UNESCO le otorgara a la gastronomía mexicana el reconocimiento como Patrimonio Inmaterial de la Humanidad. Por ello, es crucial documentarlas y difundirlas para concientizar a la sociedad sobre este problema progresivo.

Es de vital importancia preservar estos platillos, de los cuales se ha observado que, desafortunadamente, las nuevas generaciones no tienen conocimiento y, de mantenerse así, en un largo plazo podrían llegar a perderse. Como gastrónomos, o en sus disciplinas afines, es necesario difundir sobre esta problemática a la sociedad en general y, en específico, a la chiapaneca y contribuir con estrategias que permitan solucionar o revertir este problema.

Metodología

El presente trabajo se basó en un tipo de investigación cualitativa que, de acuerdo con Bernal (2010), es aquella que busca cualificar y describir el fenómeno social, considerando sus propiedades y se orienta a profundizar casos específicos. Por otro lado, Hernández, Fernández y Baptista (2010) afirman que el método cualitativo tiene su base en un análisis lógico y mediante un proceso inductivo, explorando y describiendo, para luego generar perspectivas teóricas que son detalladas, acerca de situaciones, eventos, personas, interacciones, conductas observadas y sus manifestaciones.

Diseño de investigación

El tipo de diseño de investigación con el que contó este trabajo es un enfoque de tipo etnográfico, debido a que se observó y se describió el problema dentro de la sociedad. El significado de etnografía, según Reyes, Hernández y Yeladaqui (2011), es la

descripción del estilo de vida, en este caso, el estilo de alimentación y un platillo tradicional de un grupo de personas que, de acuerdo con el trabajo de investigación, son de la cultura zoque de Chiapas.

Población

Este estudio está dirigido a un grupo de habitantes de la cultura zoque del estado de Chiapas, en específico a mujeres zoques de esta cultura, debido a que, por motivos de su cultura y tradición, son las mujeres quienes están a cargo de la alimentación en los hogares y fiestas.

Muestra

La muestra se conformó por cinco mujeres zoques, de una edad entre 55 y 72 años, de los municipios de Berriozábal, Copoya, Ocozocoautla, San Fernando y Copainalá, quienes tienen un amplio conocimiento de la gastronomía zoque.

A continuación se muestra una tabla con datos generales de las participantes:

Nombre	Municipio	Edad	Ocupación	Estado civil
Florinda	Berriozábal	65 años	Ama de casa	Casada
Aida	Ocozocoautla	60 años	Ama de casa	Casada
Verónica	Copoya	55 años	Ama de casa	Casada
Graciela	San Fernando	60 años	Ama de casa	Casada
Eloisa	Copainalá	72 años	Ama de casa	Casada

Descripción de las técnicas a utilizar

Documental

La información recolectada para el presente trabajo se obtuvo y se seleccionó de fuentes documentales, bibliográficas, electrónicas y hemerográficas.

Entrevista

Se realizó una entrevista estructurada mediante un formulario previamente diseñado, aplicado de igual manera a todas las participantes en el estudio, que giró en torno a dos temáticas principales: las recetas tradicionales y las diferentes técnicas de preparación.

Observación

El tipo de observación que se dispuso fue la no participante, debido a que, en el momento de la investigación de campo, no se participó en ningún momento en la realización y explicación del platillo.

Diario de campo

Se llevó a cabo un registro que sirvió para resguardar temporalmente los datos recolectados en los diferentes momentos de la investigación de campo.

Resultados

Este estudio realizado permitió hacer un análisis profundo de la alimentación zoque a partir de los conocimientos y las experiencias vertidas por las cinco mujeres participantes, tanto como en la documentación realizada. De acuerdo con el antropólogo Laureano Reyes, entre los zoques hay poca costumbre de consumir huevo, carne de res, puerco y sus derivados, ya que prefieren venderlos para poder comprar otras cosas. La carne es consumida principalmente en ocasiones especiales, en días de fiesta o cuando se logra cazar algún animal silvestre. La dieta zoque se complementa con algunas plantas, frutos, hongos, insectos (durante la temporada), presas de caza, pesca y otros productos resultados de la recolección. Reyes, a su vez, logró identificar algunos horarios para las comidas: en la mañana, entre las cinco y las seis se toma el café, de ocho a nueve se desayuna; al mediodía se toma el pozol; de cuatro a cinco de la tarde se come y, por último, de siete a ocho de la noche se cena. Sin embargo, estos horarios pueden variar de acuerdo con los distintos pueblos (Mayorga, 2000).

En palabras de Antonio Miranda de Unión Chiapas (2016), el *ningüijuti* es un platillo que se acompaña con una especie de mole elaborado con condimentos de la región. Se prepara a base de carne de res y de puerco, ya que representa la materia prima principal de este platillo. Además de la carne, también lleva jitomates, pimienta, ajo, chile chamborote, jugo de limón, masa de maíz y manteca. A su vez, dependiendo de quién lo prepare, va acompañado de jocote chapía (Arias, [sin fecha]).

Los alimentos que los zoques utilizan para condimentar sus distintos platillos son los siguientes: cilantro cimarrón, achiote, epazote, hierbabuena, orégano, oreganón, canela, laurel, ajo, pimienta, vainilla, entre otros. En cuanto a algunos cereales y legumbres que usan, se encuentran: maíz, frijol, garbanzo entre otros. Por último, los alimentos que utilizan para realizar sus bebidas son: el zacate de limón, café, limón, cacao, al igual que la masa de maíz cocido, que la utilizan para preparar el pozol.

El maíz constituye el alimento básico de los zoques. El maíz, dicen los zoques, es la carne, la fuerza, la vida. Le siguen el frijol, el chile y la sal. Según la investigadora Tlayuhua Rodríguez García (2014), en Tuxtla Gutiérrez y en zonas cercanas como

Copoya existen distintos platillos característicos de la gastronomía zoque, como la sopa de chipilín, el *nucú*, el puerco con *moní*, el *ningüijuti*, el caldo de *shuti*, *huacasis caldu*, *tzispolá* o *zispolá*, *puxinú*, que, a su vez, son preparados por grandes maestras de la cocina zoque.

De acuerdo con López (citado por Aramoni, Lee y Lisbona, 2006), el conjunto de prácticas rituales establecidas en la Mayordomía del Rosario, la elaboración de las comidas para las fiestas, se divide en cuatro fases básicas: la adquisición, la preparación, la distribución y el consumo. En cada una de estas etapas hay diferentes grupos de personas que están a cargo. Por ejemplo, en la primera etapa, quienes están a cargo son los anfitriones de la fiesta (hombre y mujer), quienes se encargan de comprar los ingredientes para la elaboración de las comidas. En la segunda etapa, son las mujeres quienes están a cargo y se les da el nombre de "comideras" (cocineras) y "servidores" (ayudantes). La última fase le corresponde a los "servidores", quienes se encargan de los preparativos de la fiesta y de servir, para que así se pueda degustar del "*mequé güicuy*" (comida de fiesta).

Por medio de investigaciones con algunos pobladores zoques, de todos los alimentos antes mencionados, la señora María Menda Escobar Jiménez explica que los ingredientes que más utilizan al momento de cocinar son el maíz, el cacao, el chile guajillo, chile ancho, pimienta, jitomate, puerco y epazote. En sus humildes cocinas, los zoques utilizan utensilios como ollas de barro, tinajas, comal, apaste (recipiente para uso único de la bebida de pozol), sartenes de peltre. Su principal combustible para cocinar es la leña, misma que les da ese sabor ahumado a sus comidas

De acuerdo con los resultados de las entrevistas, en el municipio de Berriozábal no hay muchas variaciones en las recetas, lo único que cambia es que algunas mujeres utilizan chile ancho, guajillo y chile pozol (nambimba). Por gusto, la señora Florinda Hernández López no le agrega masa al caldo, pero deja que se consuma un poco para que quede *"de buena consistencia"*. Como nos comentan, aquí generalmente se prepara para fiestas; ellas creen que, por su cercanía con Tuxtla, los jóvenes ya casi no quieren aprender a hacerla, les interesa más comer hamburguesas. De hecho, dicen, cada vez se hace menos. Antes se mataban aquí a los puercos, eran entregas especiales, pero ahora ya ni alimentan de igual manera a los cerdos. Hasta la carne sabe diferente.

En el municipio de Ocozocoautla, existen mujeres zoques que realizan el *ningüijuti* de distintas formas; sin embargo, los ingredientes son los mismos, jitomate, cebolla, ajo, puerco, chiles y un espesante. La señora Aida marina la carne con limón y sal con el fin de obtener ese sabor ácido que distingue al platillo. Para espesar este platillo, algunas mujeres utilizan distintos ingredientes. Por ejemplo, la señora Aida comenta que ella utiliza masa de maíz nixtamalizado, al igual que la señora Eduarda, mientras que las señoras María y Verónica, cocineras del mismo municipio, lo espesan con harina disuelta en agua, esto por motivos económicos y no poder comprar masa de maíz.

La señora Verónica del municipio de Copoya comenta "*las costumbres han cambiado, además, cada día están más caras las cosas"*. A pesar de esto, ella aún utiliza el chile chimborote, característico de esta preparación, mientras que en otros municipios se ha sustituido por otro chile o por achiote. Menciona que antes ella ponía el nixtamal, pero ahora hasta el maíz sale caro, viene con gorgojo y sabe distinto.

La señora Graciela Hernández, del municipio de San Fernando, nos comenta que en su casa no consumen el *ningüijuti* más que en momentos de fiesta y que las costumbres han cambiado. Dice que aprendió a cocinar en casa de su abuela, donde ella creció porque su mamá murió cuando ella era una niña; por eso aprendió a cocinar con su abuelita y sus tías:

> Antes se reunían todas las mujeres en la cocina y las más pequeñas aprendíamos viendo y después picando y ya mayores cocinábamos. Y ahí aprendí a cocinar el "puerco con molito rojo". La verdad no tenemos una receta, solo lo hacemos al tanteo, pero pues se hace igual que en todos lados. Pero cuando es para fiesta depende de para cuántas personas sean.

En Copainalá, la señora Eloisa Ramos nos dice que ella no sabía cocinarlo, que aprendió cuando se casó porque su suegra era comidera y, pues, ella le enseñó. Y a partir de ahí, ahora le ayuda; "yo me casé muy joven, apenas tenía 16 años y, pues, pronto tuve hijos y me fui a vivir con mi suegra y ahí le ayudaba en la cocina. Mi hija más grande creció en la cocina y desde chiquilla le gusto estar ahí. Ahora las dos cocinamos y nos gusta porque estamos juntas mucho tiempo. Bueno, el que ella puede, porque ahora estudia y, pues, yo quiero que le vaya mejor que a mí".

Figura 1. *Ningüijuti*



Fuente: Miranda (2016).

Nos comenta que ella hace el *ningüijuti* (Figura 1) igual que en todos lados, pero que le gusta hacerlo con carne de todo tipo porque le da más sabor; de hecho, dice que cuando matan al cerdo en su casa ella escoge piezas de todo el cerdo y las pone a freír con manteca, de ahí la cuece en caldo y ahí lo hace, pero que cuando lo hace con carne comprada en el mercado le gusta más cocer la carne primero para quitarle el olor que a veces trae.

A continuación, se presenta una tabla donde se concentran las recetas encontradas y proporcionadas por comideras de los municipios (Tabla 1), donde se pueden observar las variaciones que existen en las diferentes preparaciones. Se respetó la forma y el orden señalado por las personas participantes en el estudio.

Tabla 1: Tabla comparativa de recetas del *ningüijuti* recopiladas de cinco municipios del estado de Chiapas.

Municipio	Ingredientes	Procedimiento
Berriozábal	• ½ kilo de carne de cerdo • ½ cebolla • 2 jitomates • 4 dientes de ajo chicos • 3 pimientas gordas • 50 gramos de masa de nixtamal • 2 chiles guajillo	1) Se fríe el tomate con la cebolla y ajo. 2) Se licúa el sofrito con los chiles hidratados y desvenados. 3) Agregar la carne en pedazos y sazonar. 4) Espesar el caldo con el nixtamal.
San Fernando	• ½ kilo de carne de cerdo • ½ kilo de costilla de cerdo • 1 cebolla • 4 jitomates • 4 dientes de ajo chicos • 4 pimientas gordas • 100 gramos de masa de maíz • 2 chiles guajillo	1) Se fríe el tomate con la cebolla y ajo. 2) Se fríe la carne con manteca y se reserva. 3) Se licúa el sofrito con los chiles hidratados y desvenados. 4) Agregar la carne en pedazos y sazonar. 5) Espesar el caldo con la masa.
Copoya	• ½ kilo de carne de puerco • ½ kilo de espinazo	1) Trocear la carne y salpimentar con jugo de limón.

Municipio	Ingredientes	Procedimiento
	● ½ taza de maíz nixtamalizado ● ½ kilo de jitomates ● 2 limones ● manteca ● 3 chiles chimborote o guajillos	2) Cocer la carne, escurrir y medio dorar con manteca. 3) Licuar jitomate, y chiles hidratados. 4) Incorporar la mezcla licuada a la carne junto al caldo. 5) Espesar con masa disuelta en caldo.
Ocozocoautla	● 1 kilo de carne de cerdo ● 5 jitomates ● ½ cebolla ● 4 dientes de ajo ● limón ● 2 chiles guajillo ● Masa de maíz o harina disuelta en agua.	1) Se fríe el tomate con la cebolla, ajo. 2) Se licúa el sofrito con los chiles hidratados y desvenados. 3) Agregar la mezcla al caldo donde se esté cociendo el puerco. 4) Espesar el caldo con la masa o con harina disuelta en agua.
Copainalá	● 2 kilos de carne de cerdo mixta ● 10 jitomates ● 3 cebollas ● 6 dientes de ajo ● 4 chiles guajillo ● Masa de maíz o harina disuelta en agua.	1) Se fríe el tomate con la cebolla, ajo. 2) Se licúa el sofrito con los chiles hidratados y desvenados. 3) Agregar la mezcla al caldo donde se esté cociendo el puerco. 4) Espesar el caldo con la masa o con harina disuelta en agua.

Discusiones y conclusiones

Hoy pensamos que somos un país moderno porque tenemos tamales empacados al alto vacío, pozole enlatado, salsa y adobos que duran por años. Claro, si pensamos solo en que lo importante es continuar comiendo lo mismo. No olvidar nuestros alimentos quizá no sea malo, al fin y al cabo, es comida. Pero, si nos preguntamos, ¿ese maíz de donde se obtiene?, ¿los chiles quién los cultivó?, ¿qué químicos contiene para que dure tanto tiempo?, ¿qué reacción tendrá al contacto con la lata o el plástico?, ¿contamina

este plástico o lata?, ¿cuánto le pagarán a quien lo preparó?, valoraríamos la viabilidad de su consumo. Éstas y cientos de preguntas más nos deben de rondar por la mente cada vez que comemos o compramos algo para nosotros o nuestra familia.

No debemos solo alimentarnos por alimentarnos. Debemos ser conscientes de que con esto estamos siendo parte de una cadena que va desde el productor hasta con quién lo compramos y cómo lo preparamos. Esta perspectiva no tiene cabida en un mundo moderno y globalizado. Hoy en día, los medios masivos de comunicación nos enseñan que para poder estar a la moda no debemos comer en casa, debemos hacerlo fuera y mejor si es en restaurantes prestigiados.

La riqueza de la gastronomía del estado de Chiapas es inmensa y una pequeña parte de ésta se expone en el presente trabajo. Se debe continuar y debe extenderse a más municipios, en los cuales se pueda seguir trabajando con otras recetas representativas de los zoques y de otros pueblos originarios del estado y de las poblaciones urbanas, en las cuales podemos encontrar una inmensa riqueza en ingredientes, platillos y bebidas que aún no se conocen y que, por diferentes circunstancias, están desapareciendo.

Se pudo observar que las personas entrevistadas estuvieron gustosas de compartir sus conocimientos. De hecho, se tuvo la oportunidad de conseguir otras preparaciones como el *zispolá*, y el *caldo de shuti*, que serán abordados en otro momento.

La importancia de la gastronomía zoque es representada en los *Meques*, como comenta Sergio, cronista y maestro ramillero, que es demostrada en las festividades de los zoques, en Tuxtla Gutiérrez. La más popular es el carnaval y la bajada de las vírgenes de Copoya, en San Fernando, Ocozocoautla y Copainalá, el carnaval. De esta manera, se debe profundizar en la gastronomía de las festividades. En la actualidad se han abordado de manera poco profunda algunos de estos, como es el caso del trabajo realizado por Manuela Loi (2008), y Omar López (2012). Aunque en ambos casos se describen algunos de los platillos del carnaval y las bajadas de las vírgenes de Copoya, respectivamente, no se centra en la preparación de los platillos, sino en el carnaval en sí.

En los últimos años, ante la modernidad y la globalización de las zonas urbanas, las dinámicas de alimentación han cambiado; algunas de ellas se han perdido. Los grupos sociales han modificado sus costumbres y tradiciones por dar lugar a otras ajenas a nuestra historia e, incluso, realidad. Estos cambios han permeado en la alimentación, basta ver lo que encontramos en este trabajo, el uso de harina como espesante en lugar del tradicional maíz nixtamalizado.

Pero nos podemos preguntar, ¿cómo cambiar esto o cómo frenarlo? La respuesta es: sí, no es un camino sencillo ni mucho menos fácil; es más bien lo contrario. Quizá primero debamos de hacer conciencia de nuestra vida, cómo la estamos viviendo con respecto a nuestro lugar en el universo, si estamos siendo conscientes de que al ritmo que llevamos se nos puede acabar pronto. Ahora ya sabemos que debemos cambiar

nuestra forma de pensar, sentir, oler, comer; y no por una moda, sino por la vida que queremos para nuestras futuras generaciones.

Es momento de regresar a los orígenes, a nuestras enseñanzas y enseñar a otros los caminos olvidados, alimentarnos con calma, alimentar el alma, espíritu, cuerpo, cultura e identidad. Alimentarnos en familia, en comunidad. Producir para nuestro consumo o comprar directamente con los que producen y de manera consciente, en armonía, recuperar lo perdido; aprendiendo del presente para tener un mejor futuro. Terminaré con una frase que me ha ayudado a poder entender cómo debemos de pensar: "Para poder entender a un pueblo, además de entender su organización social, hay que observar, conocer y probar lo que cocinan y comen". Conocer un pueblo, una ciudad un país y el mundo por medio de su alimentación es también otra forma de recorrerla, porque en la comida hay más que solo la preparación y modo de subsistencia.

De acuerdo con Marvin Harris (2016: 16), la comida debe de alimentar la mente colectiva antes de poder pasar a un estómago vacío; aunque la mayor parte de los seres humanos piensa que la comida tiene que ver solo con cuestiones nutricionales, los alimentos son cultura, transmiten mensajes, poseen significados simbólicos, dado que es el hombre simbólico quien se los da y es él quien está inmerso en la cultura.

Para muchas culturas la alimentación era parte de la cosmovisión, los pueblos mesoamericanos, dentro de los cuales encontramos a los zoques, afirmaban que el ser humano estaba hecho de maíz. Este alimento está presente en las ofrendas a los dioses y en los rituales practicados en la actualidad. El alimento es, en sí, parte esencial del pensamiento cosmogónico de muchas culturas. La alimentación está presente en el diario vivir, es parte de nuestra vida cotidiana y de la de los animales. Pero, a diferencia de estos, el ser humano le da un sentido cultural de preparación y tratamiento; se conecta con ellos antes de ser ingeridos. Los alimentos son un motor para que el ser humano pueda sobrevivir y no solo en términos biológicos, también en términos sociales.

El alimento se convierte en evocación de las normas de todas las sociedades donde el hombre se desarrolla, por ejemplo, en la realización del carnaval zoque o en la fiesta de la bajada de las Vírgenes de Copoya, en la preparación del *ningüinjuti* conectará a quienes intervienen en este proceso con sus antepasados. La necesidad del hombre por reencontrarse con su interior es también reflejada en estos actos.

El ser humano utiliza los alimentos para preservarse y preservar su cultura por medio de la alimentación así, como en la forma de prepararlos y comerlos. Todos estos rituales son heredados de padres a hijos, lo que ayuda a que estos saberes permanezcan en la vida de los seres humanos.

El Dr. Luis Alberto Vázquez Guadarrama, del Instituto de Investigaciones Antropológicas de la UNAM, menciona que los alimentos adquieren un valor simbólico dado por el hombre. En la cultura mesoamericana había varios alimentos además del maíz que todavía están presentes en muchos de los rituales que se realizaban y aún se

realizan en muchas partes de México. El frijol, la calabaza, el chile y los quelites tenían, como hasta hoy, una parte fundamental en la cultura alimentaria de los pueblos.

En el año 2015, en la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, mediante el programa de Cátedras CONACYT se puso en marcha el proyecto del Carnaval zoque que, dentro de algunas de sus actividades, documenta las actividades realizadas sobre el carnaval y algunas referentes a los alimentos preparados sobre dicha festividad. Sin embargo, platillos como el investigado no solo es partícipe en eventos como éstos, sino que forma parte de la vida cotidiana de los pobladores zoques. Consideramos que se debe profundizar y documentar el resto de los platillos para apoyar en la preservación del patrimonio gastronómico del estado de Chiapas.

Bibliografía

Aramoni Calderón, D., Lee Whiting, T. A. y Lisbona Guillén, M. (2006). *Presencia zoque. Una aproximación multidisciplinaria*. Tuxtla Gutiérrez: UNICACH, COCYTECH, UNACH y UNAM.

Arias Albores, M. (s/f). *Gastronomía zoque: Un manjar para los dioses*. Tuxtla Gutiérrez: CANIRAC Chiapas.

Bernal Torres, C.A. (2010). *Metodología de la investigación: administración, economía, Humanidades y ciencias sociales* [en línea]. 3°. Colombia: Prentice-Hall/Pearson Educación. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/1Yb_B6P_NVCSdg2VraBOqNkov_gpaCmHl/view. Consulta: 24 mayo 2018.

Bonfil Batalla, G. (1993). "Por la diversidad del Futuro", en Bonfil Batalla, G. (comp.) *Hacia nuevos modelos de relaciones interculturales*. México: Ed. Consejo Nacional para la Cultura y las Artes, pp. 222-214

Harris, M. (2016) *Bueno para comer, Enigmas de la alimentación y la cultura*. Madrid, España: Alianza editorial, pp. 13-21

Hernández, F. (2018). Entrevista realizada en su hogar.

Hernández, G. (2018). Entrevista realizada en su hogar.

Hernández Sampieri, R. (2010). *Metodología de la investigación* [en línea]. 5°. Distrito Federal: McGraw-Hill. Disponible en: https://drive.google.com/file/d/1JTjbN5RIoR0mhTJR8h1Sn07qR7ysW7F-/view. Consulta: 24 mayo 2018

López Espinosa, O. (2012). *Las vírgenes de Copoya: conflictos por el control de un culto en Tuxtla Gutiérrez, Chiapas*.

Loi M. (2008). *El ciclo del carnaval en Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas: pastores, reyes, bufones y cohuinas,* Tesis de Maestría. México: UNAM, Facultad de Filosofía y Letras.

Mayorga Mayorga, F. (2000). *Recetario zoque de Chiapas*. Distrito Federal: CONACULTA.

Méndez, M. (2018). Entrevista realizada en su hogar.

Newell, G. (2018). "Reflexiones en torno a un significado del Carnaval Zoque de Ocozocoautla de Espinosa, Chiapas". Anuario 2012 (3), México: CESMECA, UNICACH, Chiapas, México.

Petras, J. (1993). "Modernidad versus comunidad", en Bonfil Batalla, G. (comp.) *Hacia nuevos modelos de relaciones interculturales*. México: Ed. Concejo Nacional para la Cultura y las Artes", pp. 204-214.

Ramos, E. (2018). Entrevista realizada en su hogar.

Reyes Gómez, L. (2007). *Los zoques del volcán*. Distrito Federal: CDI.

Roger, B. (1970). "Memoria Colectiva y sociología del bricolaje", L´Année Sociologique, pp 78-108, Traducción de Gilberto Giménez, pp 131-157.

Roque Miceli, K. O. (2012). *Recetario zoque de Ocozocoautla, Chiapas*. S.l. México: Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas.

Rodríguez García, T. (2014). *Chiapas Viaje Culinario* [en línea]. Tuxtla Gutiérrez: Secretaría de Turismo. Disponible en: http://www.turismochiapas.gob.mx/sectur/descargables/libro/Chiapas_viaje_culinari.pdf. Consulta: 16 abril 2018

Salazar, J. (2016). "Pierde cultura zoque tradición gastronómica". *Diario de Chiapas* [en línea], 16 julio 2016, p.1. Tuxtla Gutiérrez. Disponible en: http://www.diariodechiapas.com/landing/pierde-cultura-zoque-tradicion-gastronomica/ Consulta: 15 marzo 2018.

Segundo Guzmán, M. Á. (2016). "Conquista espiritual y des-civilización americana: memorias de la conquista para la nueva sociedad indígena cristianizada". *Historia y grafía*, (47), 145-176. Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-09272016000200145&lng=es&tlng=es. Recuperado: 10 de noviembre de 2020,

Señoras Eduarda y Aida (2018). Entrevistas realizadas en su hogar.

Sergio (2018). Entrevista realizada en su hogar en agosto.

Velázquez, D. (2016). Entrevista realizada en la celebración de la bajada de las vírgenes de Copoya.

Vázquez, V. (2018). Entrevista realizada en su hogar.

El tamal de Piangua: del manglar a la olla*

Giobanna Buenahora Molina

Para Germán Patiño Ossa (+) y Nelly Cuero

En 2007, el Ministerio de Cultura de Colombia creó el Premio Nacional de Gastronomía, ahora llamado Premio a las Cocinas Tradicionales Colombianas (2012), con el objetivo de recuperar y divulgar la cultura alimentaria y el patrimonio gastronómico del país a partir de la presentación e innovación de las tradiciones culinarias de las regiones colombianas. La apuesta no es recrear recetas, sino vincular los platos al entorno sociocultural, el proceso histórico y las relaciones entre cocina y poder. Por esta razón, los equipos deben estar compuestos por una portadora de la tradición, un/a chef y un/a investigador/a y, en las últimas versiones, un/a aprendiz de la tradición, como un ejercicio de comprensión del entramado simbólico y material que entraña la cocina y sus sistemas culinarios.

El equipo conformado por Nelly Cuero (Portadora de la tradición), Iván Martínez (Chef) y Giobanna Buenahora (Investigadora) fue el primer ganador de la primera versión del Premio Nacional de Gastronomía con la presentación del Tamal de Piangua, escogido entre 32 recetas y trabajos de investigación. La selección inicial se hace a partir del texto de investigación, y ya escogidos los equipos se presentan las recetas ante jurados, público y el área de Patrimonio del Ministerio. En este momento, se valoran las técnicas, el sabor, el plato como conjunto y la sustentación de la investigación, así como la integración y participación de todo el grupo.

El grupo se armó a partir de la iniciativa de Iván Martínez, quien en ese momento era docente de la Escuela Gastronómica de Occidente, y, con la complicidad de doña Nelly Cuero, se fue hilvanando la idea. La investigadora convocada inicialmente fue Melissa Barney, quien, por motivos personales, no pudo integrarse al equipo. En esa coyuntura, yo entré a ser parte de la planta docente de la Escuela Gastronómica, como

---

* Parte de este texto fue el resultado de la investigación realizada para participar en el primer Premio Nacional de Gastronomía; y fue posible gracias a la generosidad de Nelly Cuero, quien abrió las puertas de su casa y de la comunidad de Pital (Buenaventura). Agradezco, también, a Iván Martínez, nuestro generoso chef, quien hizo posible el trabajo de equipo.

profesora de Literatura y Cocina. Puedo decir que fue amor a primera vista lo que sucedió entre los tres.

La Escuela Gastronómica de Occidente brindaba a sus estudiantes la oportunidad de recibir clases con cocineras de Cali y del Pacífico. Había suficiente claridad en que las y los alumnos tenían que saber sobre su historia culinaria regional, comprender la importancia de las marcas afrodescendientes e indígenas en la cocina del Valle del Cauca. Una de esas invitadas fue Maura de Caldas[1], quien nos comenta sobre la existencia del Tamal de Piangua y del Tamal de Resplandor[2]; pero es doña Nelly Cuero, también invitada a dar una clase, quien nos cuenta la historia del tamal y nos revela que éste se seguía preparando en Pital[3], una pequeña isla cerca de Buenaventura, y que allí vivía su suegra y podíamos ir a pianguar con las mujeres. Es doña Nelly quien nos abre las puertas a su sabiduría, a las mujeres del río Cajambre y al universo del manglar.

Doña Nelly emigró de Pital a Buenaventura, y de allí fue desplazada por la violencia al distrito de Agua Blanca, en Cali. Constituyó un hogar sólido y amoroso en el que sus hijas e hijos crecieron y, a punta de cocinar, los mandó a la universidad e hizo profesionales. Ella nos llevó a la isla y durante una semana estuvimos conviviendo con las mujeres piangueras, acompañándolas al manglar, a limpiar la piangua, a revisar el criadero; desayunos de chontaduro[4] con agua de panela y pescado ahumado; tardes en la cocina de doña Ángela, su suegra, aprendiendo a beber viche y los múltiples usos de la piangua. La Piangua[5] es una ostra morena de carnes duras, un

---

[1] Maura es una reconocida cocinera tradicional del Pacífico Sur colombiano. Nacida en Guapi, ha dedicado su vida a enseñar sobre cultura alimentaria. Fue dueña de varios restaurantes, docente, ha recibido varios reconocimientos. Actualmente es asesora gastronómica del Festival Petronio Álvarez.

[2] Tamal que se preparaba en el Cauca y Valle del Cauca. Se caracteriza porque la masa es de maíz blanco y, gracias a la manteca de cerdo, queda brillante y reluciente, de allí su nombre. En palabras de Lacydes Moreno, “Los prefiero por su finura, por la discreción de sus sabores y hasta por el mismo don de su nombre poético” (1992).

[3] Pital hace parte de la zona rural insular de Buenaventura (principal puerto de Colombia).

[4] Es un fruto-vegetal de la familia de las arecáceas (palmeras). Tiene importantes propiedades nutricionales y se le asocia con propiedades afrodisiacas. En el Valle del Cauca se consume a cualquier hora del día y se come con sal, miel y café. Generalmente, primero se cuece en agua, aunque también se puede comer crudo, en salsas, compotas y hacer harina de chontaduro. El tallo tierno de la planta –palmito– se usa en ensaladas.

[5]La Piangua está considerada como una especie amenazada, de acuerdo con las categorías de la Unión Mundial por la Naturaleza (IUCN). Esto explica las numerosas asociaciones que han surgido en los últimos años para la conservación del manglar y, por supuesto, de la piangua. Su importancia no se limita a lo cultural, sino a su papel en el ecosistema del mangle y a que solo se encuentra en las aguas del Pacífico de México a Ecuador. Su sobreexplotación, el mal uso

músculo correoso que debe ablandarse a fuego lento y tiempo suficiente, o, en su defecto, cuando es fresca, se cuece rápidamente hasta que el molusco abre su concha, a la manera del mejillón. El punto y la técnica de cocción son muy importantes para que la piangua quede con la textura deseada.

La historia de doña Nelly, la de doña Ángela, la de mi madre, es la historia de muchas mujeres afrodescendientes, indígenas y mestizas populares, quienes materializaron en la cocina aquello de que lo personal es político; hicieron de la cocina espacio de resguardo y sostenimiento sin romantizarla y con la suficiente claridad de que la cocina no es antagónica al pensar ni a la libertad.

Sin embargo, no se puede negar la naturalización que se ha hecho de la relación mujer-cocina, en oposición a la de hombre-ciencia. Los hombres son chefs, las mujeres cocineras. A pesar de que el saber de las mujeres es valorado por ser las portadoras de una memoria culinaria, que pasa a ser una referencia a la nación en tanto práctica de continuidad, el trabajo en la cocina, como los demás oficios domésticos, son ubicados en un ámbito infrasocial en el que funciona como un correlato de lo masculino y genera desvalorización de los saberes y experticias de las mujeres.

Siempre viene bien recordar que Sor Juana consideraba la cocina como un recinto del saber; en ella, confluyen mujeres de diferentes condiciones raciales y sociales. La cocina hace parte de la cultura alimentaria; está más allá de ser el espacio donde los alimentos se transforman en comida. Constituye una seña de identidad; es una heterotopía abierta. “Uno cree acceder a lo más simple, a lo que está más fácilmente a disposición, siendo que en realidad se está en el corazón del misterio” (Foucault, 2008).

Fue poco el registro fotográfico en comparación con el trabajo de campo realizado y las historias recabadas. Vale la pena señalar que fue mi primera experiencia etnográfica, y no tenía entrenamiento previo, así que, cuando recuerdo los dos meses de trabajo entre Pital, Buenaventura y Cali, no olvido el desorden de mis notas y la dificultad para organizar toda la información a manera de investigación antropológica. El resultado fue un texto más cercano a un ensayo literario que a un informe de investigación. Creo que éste fue uno de los elementos que estuvo a nuestro favor, pues el trabajo de investigación presentado difería bastante de los otros. Así inició un camino que me permitió comprender la necesidad de reflexionar sobre las relaciones de la cocina con el poder, e ir más allá de la romantización patriarcal y la satanización que se suele hacer de la cocina y sus prácticas.

---

de las técnicas de extracción y el no respeto a las vedas por parte de las industrias camaroneras, representan un peligro real para la piangua y su oficio de oxigenar el sedimento del manglar, ocasionando la desaparición de todo un ecosistema; además de la pérdida de parte de la identidad gastronómica local.

Del manglar a la olla

Al amanecer, las mujeres de Tribugá empacan algo de comer, una botella de “biche”, agarran sus canoas y salen a pianguar en el manglar. Los fríos del estómago, el camarón bravo, la culebra de agua y el pejesapo no las detienen. La recolección en marea baja dura hasta ocho horas y las mujeres ríen, fuman y cantan las melodías del laboreo, mientras que la piangua, cada vez más escasa, se convierte en fuente de sostenimiento de muchas familias afrodescendientes y, lo más importante, posibilita la organización de asociaciones de mujeres que inciden en el bienestar familiar y comunitario.

La recolección de la piangua es tradicionalmente un oficio femenino; asimismo, son ellas las encargadas del cuidado del manglar. En este sentido, una actividad ancestral ha permitido que comunidades enteras, a partir de la enérgica decisión de las piangueras, tomen conciencia de la necesidad de defender los recursos básicos y el territorio. Existen vedas y reglamentos para la cosecha de la piangua que han sido elaboradas por las mismas mujeres (Jaramillo, 2005).

La violencia y el desplazamiento forzoso han sido implacables con los habitantes del litoral pacífico. Numerosos pueblos han sido reducidos a menos de la mitad de sus pobladores y quienes se quedaron o han regresado sobreviven como pescadores y piangueras del manglar. La realidad ha obligado a las mujeres, viudas y huérfanas, a convertirse en cabezas de familia y a generar estrategias de supervivencia que les permitan a sus familias alimentarse (como necesidad básica), pero, y, sobre todo, incidir en lo que ellas mismas han denominado “Una cultura de paz […] Preguntándole a la realidad estamos interpretando. Por eso somos nosotros quienes tenemos que interpretar nuestra historia. Como la hemos vivido se nos hace más fácil”.[6]

El Comité de mujeres trabajadoras de la Piangua del Río Cajambre ha logrado beneficios económicos que se deducen de la venta de la piangua y de los alimentos que con ella se preparan; ha permitido que las mujeres combinen las actividades productivas y el cuidado de la familia y ha permitido “fortalecer su incidencia en el

---

[6] El Comité de mujeres trabajadoras de la piangua del río Cajambre fue un factor fundamental para fortalecer el proceso del Consejo Comunitario de Cajambre. Esta asociación cobija a varias zonas rurales del municipio de Buenaventura; eran 13 comunidades afrodescendientes que desarrollaron el proyecto. Sus principales objetivos consisten en consolidar una cultura de paz e impulsar las organizaciones de mujeres que estimulen su liderazgo y empoderamiento. El Conversatorio de Acción Ciudadana para el manejo de la Piangua y los Manglares del Departamento de Nariño fue seleccionado como ganador en la categoría de Manejo y Uso Sostenible de Humedales en el 2006, otorgado por la División de Ecosistemas del Ministerio de Ambiente, Vivienda y Desarrollo Territorial. Para mayor información véase www.colectivopacificodarien.org y www.wwf.org.co.

bienestar familiar y comunitario, haciendo frente a la situación de conflicto armado y a la condición de vulnerabilidad extrema que esto genera" (Ortiz, 2006: 2).

> Pianguar era la opción hasta hace poco; pero, llegaron los doctores de otras partes con su plata, inversionistas que llaman... compraron el manglar donde antes se pianguaba libremente, dejando el lodo inservible, según ellos, con soberbia porque no les servía para sus camaroneras (citado en Pereira, 2004: 4).

En ese lodo soberbio es donde a Dorila le toca ir cada mañana en su potrillo a pianguar y a arriesgar la vida más que antes, porque ahora, los dueños de lo ajeno, los camaroneros, tienen vigilantes con escopetas de varios tiros, que no son perdigones, sino balas que matan a todo el que entre a rebuscar el manglar que siempre fue de ellos. En el manglar que, un día, sin que nadie supiera, oscureció de todos y amaneció con dueños (Pereira, 2004: 4).

Al llegar a la casa, las mujeres lavan la piangua. Ésta se pesa solo cuando las conchas han sido lavadas. Usualmente la venta se realiza por encargo, y en cada recolección las mujeres pueden obtener de 2 a 4 libras del bivalvo que venden aproximadamente a 3,500 pesos la libra. Atrás quedaron los tiempos cuando la recolectaban solo para preparar exquisitas viandas en determinadas celebraciones o épocas del año. La piangua se usa en múltiples preparaciones como sopas, empanadas, arroz, guisos, encocados, ceviches y los tamales que tradicionalmente se preparaban en Semana Santa.

La preparación del Tamal de Piangua iniciaba el Lunes Santo, cuando:

> la gente se iba a la finca traía el plátano, lo colgaba, se iba al pueblo a comprar el arroz, el fríjol y la lenteja. Entonces se hacían los tamalitos… digamos que el día miércoles, porque allá Jueves y Viernes Santo uno no podía hacer nada, solamente se la pasaba yendo a la procesión... cada quien lo hacía en su casa para comer con su familia. Decidían hacerlo para atender a su familia y lo acompañaban con dulce de papaya. Desde los diez años aprendí a cocinar la comida que mi abuelita preparaba y me interesé en aprender los tamalitos de piangua (Entrevista a Nelly Cuero, 2007).

La masa de plátano verde requiere de mucho cuidado; después de pelar y lavar los plátanos, estos se licuan en agua. Se cocinan en una olla con suficiente agua y se les agrega un poco de leche de coco, no en mucha cantidad porque la leche de coco tiende a poner cauchuda la masa. Se le agrega sal al gusto y se revuelve constantemente para que la masa no se pegue a las paredes de la olla. Es importante dejar enfriar la masa para que adquiera la consistencia necesaria.

El relleno de tamal consiste en la piangua –previamente cocida– y un hogo. Algunas veces se le añade papa al cocinado para "rendir" la piangua; aunque esto no pertenece a la preparación tradicional, nos muestra la recursividad de las mujeres y por ende de la cocina popular. El hogo se prepara con tomate, cebolla larga y ajo. Todo se pica finamente y se le agrega sal, color, pimienta, hierbas y comino (éste debe molerse al momento de la preparación, pues algunas piangueras consideran que el comino en polvo no le da el mismo sabor al hogo). Todo se coloca en un sartén con aceite; se añade leche de coco. El hogo ya listo se mezcla con la carne de piangua, un poco más de leche de coco y se deja cocinar unos minutos.

Cuando la masa de plátano esta fría y el hogo con piangua listo se procede a la armada del tamal. La cocinera moja sus manos con un poquito de aceite y expande la masa en las hojas de bijao, también humedecidas con aceite. Le agrega el relleno y empieza a doblar las hojas de lado y lado hasta que la masa cubre todo el relleno. Se amarra bien y se cocina en agua hirviendo durante una hora. Para recalentar el tamal hay que hacerlo a baño de maría. El tamal se acompaña con arroz caliente y ají de Cidra.[7]

Conclusiones

Usualmente, el tamal de piangua era un plato reservado para Semana Santa. Hoy en día se consume los domingos, en fechas especiales y se vende en los mercados por encargo. La piangua hace parte del consumo cotidiano de las comunidades afrodescendientes del pacífico colombiano; está íntimamente relacionada con la tradición y el saber ancestral. El tamal de piangua, en cuanto a la recursividad de su preparación, evidencia la capacidad de adaptación de la cultura afropacífica a las adversidades sociales y del territorio a las que han sido sometidos durante siglos de historia.

El tamal de piangua nos acerca a los valores culturales de comunidades que socialmente han sido excluidas, pero, además, nos permite vislumbrar las estructuras organizativas en las cuales la diferenciación de oficios se liga al pensamiento mítico: las mujeres portan la tradición, el saber de la tierra que posibilita la prolongación del pueblo, y las niñas deben aprender de sus madres, de sus abuelas y tías, aún más en las condiciones de orfandad y pobreza a las que se ven sometidas hoy en día. La elaboración del tamal de piangua no se reduce a la generación de un recurso económico; es la expresión de la intimidad, del afecto y del sentimiento de pertenencia de numerosas mujeres que, a lo largo y ancho del litoral pacífico, reafirman en el día a día el milenario oficio de ser unas con la naturaleza, con el manglar.

---

[7] La Cidra (Chayote) es un producto regional, usado como especia para el trueque entre las piangueras y los agricultores de la zona; se usa para hacer harina, sopas y agua para disminuir el azúcar en la sangre; sus hojas son comestibles y con las fibras del tallo se hacen sombreros.

Referencias bibliográficas

Barney, M. (2007). entrevista a Nelly Cuero.

COPA (2006). "Algunas estrategias de conservación de la piangua Anadara tuberculosa en la costa pacífica nariñense de Colombia, mediante la articulación de los saberes tradicionales y científicos". Colectivo de Organizaciones Pacifico–Darién. Recuperado de www.colectivopacificodarien.org

de la Cruz, Sor Juana Inés (2004). *Respuesta a Sor Filotea de la Cruz,* México, Ediciones Fontamara.

Foucault, M. (2008). "Utopías y heterotopías/ el cuerpo utopíco", *Revista Fractal,* 48, enero – junio. Traducido por Rodrigo García. Recuperado de http://www.fractal.com.mx/index.html

Jaramillo, I. (2005). *Colombia mar, recetas y rutas gastronómicas.* Bogotá: Editorial Gourmet Marino

Moreno Blanco, L. (1992). "Volvamos a los tamales". Periódico *El Tiempo*, 29 de noviembre. Recuperado de https://www.eltiempo.com/archivo/documento/MAM-248149

Ortiz, C. M. (1996). **"**La cocina en la historia, el texto culinario como testimonio cultural**",** en**:** *Historias Vivas: historiografía puertorriqueña contemporánea,* Puerto Rico: Posdata.

Patiño, G. (2007). *Fogón de negros, Cocina y cultura en una región latinoamericana*. Premio Andrés Bello de Memoria y Pensamiento Iberoamericano.

Pereira, M. G. (2004). "Dorila, una pianguera milenaria". Recuperado de www.caribenet.info

Pilcher, J. (1998). *"Que vivan los tamales". La comida y la construcción de la identidad mexicana*. Alburqueque: University of New Mexico

Santiago, E. y Davidow, J. (1998). *Las chrismast. Escritores latinos recuerdan las tradiciones navideñas,* Nueva York: VINTAGE

Las mujeres recolectoras de piangua en Tribugá (2006). Grupo Semillas: conservación y uso sostenible de la biodiversidad, derechos colectivos y soberanía alimentaria, *Revista Número*, (26)

El Plato del bien comer, ¿orientación nutricional o acotación alimentaria?

Alejandra Berenice Santoyo Palacios

Resumen

El artículo examina la intervención de prácticas institucionales sobre orientación alimentaria, a partir del Plato del bien comer. El trabajo se adhiere al enfoque de la etnografía institucional y aborda dos planos, la dimensión documental y textual (normas y representación gráfica) y el plano de las labores rutinarias en alimentación-nutrición. Se realizaron dos actividades y grupos focales sobre la clasificación de alimentos con titulares Prospera en Juquila, Oaxaca, México. El estudio mostró que las categorías de clasificación del Plato difieren de las formas locales. Se concluyó que las prácticas institucionales y educativas acotan la biodiversidad alimentaria al esquema del Plato.

Introducción

En las últimas décadas, la alimentación y la nutrición humana han sido reducidas a la medición de nutrientes en alimentos, productos y cuerpos, dejando de lado el contexto socio-económico y biocultural en que los pueblos y comunidades se alimentan (Observatorio, 2015). Algunas autoras han advertido este escenario como el proceso de medicalización de la alimentación (Gracia, 2007; Suárez, 2017). Los alimentos no son únicamente sustancias que emplea el cuerpo para aprovechar sus nutrientes y energía, ni desempeñan solo una función fisiológica; también cumplen funciones sociales y culturales, en tanto parte de una realidad.

La mirada clásica de la nutrición ha permeado el quehacer institucional, la política pública, la ejecución de programas y proyectos de educación en salud y alimentación, lo cual favorece una perspectiva biológica, nutricional o médica, reduccionista, que equipara la alimentación con la nutrición.[1] Aunque el reduccionismo implica la delimitación de un área del conocimiento para racionalizar algún aspecto de una experiencia,

[1] El enfoque clásico de la nutrición humana define ésta como los procesos implicados en la obtención, digestión, absorción, distribución de nutrientes y la utilización de éstos por las células, acciones indispensables para la vida. Sugiere que la alimentación es la primera etapa de la nutrición y parte de ella, en la que se obtienen alimentos y bebidas (nutrientes) para realizar funciones vitales (Bourges, 2015).

acotándola y excluyendo otras, la dificultad radica en las tendencias de pensamiento que controlan y abogan para ellas mismas, conciben el mundo bajo un solo ángulo, desconocen y descalifican otras miradas e incluso la propia, como el saber biomédico, la salud o la nutrición (Rozemberg y Minayo, 2001). Esta situación resulta problemática para abordar el fenómeno alimentario inmerso en múltiples dimensiones: económica, política, de producción, ambiental, biológica, sociocultural e histórica.

La alimentación es una actividad continua y constante en la que los alimentos y bebidas se seleccionan, clasifican y jerarquizan con base en conocimientos, saberes, creencias, hábitos, costumbres e ideas, heredadas de la constante interacción de las personas con su medio o entorno, lo cual permite, a nivel individual o colectivo, definir lo que se incorporará a la dieta o no. En el proceso de alimentación intervienen variables socioculturales como el género, la edad, la clase social, el grupo étnico, la religión, entre otras. Dichas variables determinan opciones y preferencias; inciden en formas de obtención (recolección, caza, pesca, huertos, intercambio, ayudas del Estado, entre otras formas), producción, distribución, preparación y consumo de alimentos en un grupo humano; se preservan y reconfiguran a lo largo del tiempo y el espacio (Contreras y Gracia, 2005). En este sentido, el objetivo del texto es examinar la intervención de prácticas institucionales sobre orientación alimentaria a partir del Plato del bien comer.

El estudio se adhiere al enfoque metodológico de la etnografía institucional de Arturo Escobar (2007), debido a que una situación local, como la alimentación de Juquila, también es un punto de acceso al estudio de las prácticas institucionales y discursivas. Se realizó una revisión documental en archivos del Diario Oficial de la Federación (DOF), sobre la norma NOM043-SSA2-2012 (DOF, 2013) y el programa Prospera (DOF, 2017).

Los datos que se presentan son producto del trabajo etnográfico en el casco urbano del municipio de Santa Catarina Juquila.[2] La localidad se ubica en la serranía de la región de la costa en el estado de Oaxaca, al sur de México. Un amplio porcentaje de la población se auto adscribe como mestiza y algunas familias reivindican sus orígenes indígenas-chatinos. En la actualidad, la población de la urbe se dedica al comercio y actividades vinculadas al turismo religioso debido al difundido culto de la virgen de Juquila. El levantamiento de información se realizó mediante el diseño y la aplicación de instrumentos de investigación, como guías de observación etnográfica, observación participante y entrevistas semi-estructuradas. Colaboraron funcionarias públicas, un médico, una enfermera del Hospital y titulares del programa Prospera sobre las

[2] Se recopiló información en periodos cortos de trabajo de campo durante enero, junio y septiembre del 2018.

prácticas de orientación alimentaria. Participaron cien mujeres beneficiarias del programa en dos actividades y grupos focales sobre el Plato del bien comer.[3]

El artículo se encuentra organizado en tres apartados. El primero refiere antecedentes generales sobre las guías alimentarias en el mundo. El segundo da cuenta del quehacer institucional sobre orientación alimentaria en México. El apartado aborda dos planos, el de las prácticas documentales y textuales, en este caso, la norma oficial NOM043-SSA2-2012; y el de las labores educativas sobre alimentación, en el marco del programa Prospera en Juquila. El tercer apartado, primero, describe alimentos locales y regionales incluidos en el Plato del bien comer, recabados en dos actividades con titulares Prospera; después, presenta una discusión grupal de las actividades. Finalmente, se presentan las conclusiones.

Antecedentes generales

La Pirámide Alimentaria fue uno de los primeros modelos didácticos difundidos a nivel mundial sobre orientación nutricional y educación en salud, en la cual la cantidad de nutrientes (hidratos de carbono, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) sirvió de guía para ordenar los alimentos y darles su importancia. La pirámide fue desarrollada en Estados Unidos por el Departamento de Agricultura y puesta en práctica en 1992. En ese mismo año, durante la Conferencia Internacional sobre Nutrición, en Roma, convocada por la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) y la Organización Mundial de la Salud (OMS), se subrayó la necesidad de adoptar estrategias para mejorar el estado nutricional y el consumo de alimentos a nivel mundial. El plan de acción derivado de esta conferencia solicitó a los Estados promover dietas y modos de vida saludables a partir de guías alimentarias acordes a cada país (Suárez, 2016: 583).

En 1995, las guías alimentarias basadas en alimentos se analizaron en una consulta entre la FAO y la OMS en Chipre. El objetivo de ésta fue instaurar bases "científicas" para elaborar, usar y adoptar guías en todos los países, dado el papel que podrían jugar en pautas de consumo y prácticas alimentarias (Morón y Calderón, 1999, p: 20). En 1998, la FAO y la OMS definieron las guías alimentarias como la enunciación de principios de educación nutricional representadas en alimentos; desde entonces, su propósito ha sido instruir a la población, guiar políticas nacionales y a las industrias de alimentos. Las guías han traducido metas nutricionales determinadas para una

[3] Las beneficiarias asisten a pláticas del Sector Salud como requisito del programa. Se gestionó con la enfermera a cargo de la población Prospera la posibilidad de presenciar el taller sobre "alimentación correcta". Se acordó realizar dos actividades sobre el Plato del bien comer. Estas actividades fueron una estrategia metodológica participativa de recopilación de datos e información. Al final de las actividades se realizaron discusiones grupales.

población en recomendaciones prácticas; asimismo, consideran distintos factores, sociales, económicos, culturales y el medio ambiente físico y biológico (FAO, 2014: 10).

En América Latina, entre 1997 y 2001, se publicaron las primeras guías alimentarias. A lo largo de su desarrollo, estos instrumentos educativos han sido acompañados de distintos íconos basados en representaciones sociales y culturales, como la olla de Guatemala, Honduras y Paraguay; la pirámide de Panamá y Chile; la canasta de Belice; el trompo de Venezuela; el tren de Colombia; el óvalo de Argentina, por citar algunas. Las guías fueron divididas en grupos de alimentos, entre tres y siete categorías (Molina, 2008: 36).

En el caso de México, las estrategias del gobierno sobre orientación alimentaria transitaron de la Pirámide Nutricional a la difusión de la guía alimentaria del Plato del bien comer. El esquema didáctico del Plato se difundió en el 2006 mediante la norma oficial NOM043-SSA2-2005. En la última década, instancias gubernamentales y organizaciones no gubernamentales (ONGs) implementaron acciones educativas en nutrición y alimentación a partir de dicha guía.

El quehacer institucional sobre orientación alimentaria

De acuerdo con Arturo Escobar (2007), la etnografía institucional es una herramienta de análisis que ilustra el funcionamiento de las prácticas del desarrollo. El autor explica que mediante este instrumento es posible analizar el quehacer de las instituciones, como unidades de observación, sus prácticas textuales y documentales, sus labores rutinarias, categorías, el efecto de sus prácticas, entre otras cuestiones. Todos estos elementos contribuyen a producir y formalizar relaciones de poder desiguales, divisiones de trabajo y formas culturales; además, estructuran y regulan los entornos en los cuales las personas coexisten.

Escobar (2007) refiere que la socióloga Dorothy Smith (1984) fue precursora en el análisis de las labores institucionales, inmersas en lo que Smith denominó "realidad documental" (citada en 2007: 251). El autor advierte, siguiendo los aportes de Smith, que las instituciones del desarrollo operan en la realidad social, ejerciendo poder, por medio de textos y documentos, "como medio de representar y preservar una realidad dada" (2007: 186). Para ilustrar el quehacer institucional sobre orientación alimentaria, se describen: 1) prácticas documentales y textuales; y 2) labores rutinarias en torno a la guía del Plato del bien comer.

1) Prácticas documentales y textuales: la Norma

A lo largo de la última década, en México, la orientación alimentaria ha tenido un actor principal, la guía alimentaria del Plato del bien comer, una herramienta gráfica que ha servido como eje a los procesos educativos en materia de nutrición,

alimentación y salud. Dicha representación se encuentra en normas de salud, como la Norma Oficial NOM043-SSA2-2012, "Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación". El esquema gráfico de la guía ha sido retomado en documentos técnicos y de divulgación elaborados por las Secretarías de Educación y Salud; asimismo, se encuentra plasmado en libros de educación básica (Muñoz, 2015). De igual forma, este instrumento es utilizado por el personal de salud que realiza actividades de programas sociales como Prospera.

El trabajo se enfocó en la NOM043-SSA2-2012, la cual resume la herramienta gráfica del Plato. Dicha norma establece los criterios generales que deben seguirse para orientar a la población y ofrecerle "opciones prácticas, con respaldo científico, para la integración de una alimentación correcta que pueda adecuarse a sus necesidades y posibilidades"; pretende proporcionar "información homogénea y consistente" para contribuir en la promoción del mejoramiento del estado de nutrición de la población y prevenir problemas de salud (DOF, 2013: 2).

En las disposiciones generales, la NOM043-SSA2-2012 indica que las actividades de orientación alimentaria deben ser realizadas por personal capacitado "con base en la instrumentación de programas y materiales planificados por el personal calificado, cuyo soporte técnico debe ser derivado de la presente norma" (DOF, 2013: 6). Asimismo, señala que deben efectuarse acciones de educación para la salud, enfatizando en el desarrollo de capacidades y competencias, la participación social y la comunicación educativa.

En su apéndice A, incluye la representación gráfica del Plato del bien comer, los tres grupos de alimentos, como base de la orientación alimentaria, y recomendaciones para integrar una alimentación correcta. La imagen del Plato es una representación circular, la cual está dividida en tres grupos de alimentos, con colores, y cada una de las secciones contiene ilustraciones de alimentos, productos y bebidas. En verde se encuentran las verduras y las frutas; en rojo se ubican las leguminosas y los alimentos de origen animal (carnes y derivados); y en color naranja se encuentran los cereales (donde se incluyen tubérculos). En el lado izquierdo del plato se encuentra un tenedor y del lado derecho un cuchillo y una cuchara.

La guía alimentaria sugiere a las personas incluir y combinar en su alimentación diaria los tres grupos de alimentos; también, en cada una de las comidas, diversificar los alimentos y la forma de prepararlos, con la finalidad de mejorar el valor nutritivo y hacer variada su dieta. A grandes rasgos, recomienda comer cinco raciones de frutas y verduras diario, en lo posible crudas y con cáscara, de preferencia regionales y de temporada, por ser baratas y de mejor calidad; incluir cereales integrales en cada comida, combinados con semillas de leguminosas; comer alimentos de origen animal con moderación, de preferencia carnes blancas (pescado o pollo sin piel); tomar en abundancia agua simple potable; disminuir el uso de azúcar, edulcorantes, sal, aceites y grasas, tanto en la preparación de alimentos como en los alimentos que lo contienen;

realizar tres comidas principales diarias y dos colaciones, además de realizarlas a la misma hora; tomar por lo menos ocho vasos de agua y hacer ejercicio (DOF, 2013).

Las prácticas documentales y textuales son el respaldo de las labores rutinarias. En este sentido, algunos conceptos son reiterativos en ambos planos, como dieta y alimentación. La norma señala que la dieta hace referencia al conjunto de alimentos y platillos del diario. En este sentido, la dieta correcta debe tener seis características: 1) completa (que contenga todos los nutrimentos, incluir en cada comida alimentos de los tres grupos); 2) equilibrada (que los nutrimentos guarden proporción entre sí); 3) inocua (que esté exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes, que se consuma con mesura y no aporte cantidades excesivas de ningún componente o nutrimento); 4) suficiente (que cubra las necesidades nutrimentales y de peso saludables en adultos, de igual forma en niñas y niños para que crezcan y se desarrollen de manera correcta); 5) variada (debe incluir alimentos diferentes de cada grupo); y 6) adecuada (acorde con los gustos y la cultura, ajustada a los recursos económicos) (DOF, 2013: 4).

La noción de alimentación es definida como el "conjunto de procesos biológicos, psicológicos y sociológicos" vinculados con la ingestión de alimentos, mediante los cuales el organismo obtiene las sustancias que necesita, además de "satisfacciones intelectuales, emocionales, estéticas y socioculturales indispensables para la vida humana plena". De forma particular, la norma indica que una alimentación correcta son los hábitos alimentarios que cumplen con necesidades específicas de acuerdo con las etapas de vida. Se promueve en los niños y las niñas el crecimiento y el desarrollo apropiado; y en los adultos, ésta permite mantener o alcanzar el peso requerido para la talla y previene el desarrollo de enfermedades (DOF, 2013: 3).[4] En este sentido, en el plano documental, la normatividad hace alusión al carácter bio-sociocultural de la alimentación a partir de estos conceptos. Se aboca en exaltarla como una necesidad biológica, específica de acuerdo con la edad, el sexo, atravesada por parámetros antropométricos como el peso y la talla; y exalta la dimensión cultural, social y psicológica del fenómeno alimentario.

2) Labores rutinarias: prácticas educativas sobre alimentación-nutrición.

El Estado mexicano, a través del programa de inclusión social Prospera, articuló y coordinó acciones de política social dirigidas a familias en situación de pobreza. El programa para el desarrollo humano, de transferencias monetarias condicionadas, contempla tres tipos principales de apoyos y componentes: alimentación, salud y educación. Los apoyos en educación y alimentación son monetarios y transferidos a la persona titular de cada familia, casi siempre madres de familias con hijas e hijos en

[4] El estudio de Suárez (2016) relaciona el concepto de alimentación correcta con el proceso de la medicalización del comportamiento alimentario.

edad escolar (programa limitado a tres apoyos por familia). El componente de salud estipula que las personas beneficiarias de Prospera, bajo el esquema de corresponsabilidad, tienen la obligación de acudir a citas médicas y asistir, cada bimestre, a los talleres de la Secretaría de Salud (en hospitales, centros y casas de salud). Si no se cumplen con las obligaciones del programa, a las personas beneficiarias se les realiza un descuento de sus apoyos económicos. Los "Talleres comunitarios para el cuidado de la salud, con enfoque de determinantes sociales de salud", contemplan treinta y dos posibles temas a desarrollar, de acuerdo con la edad, el sexo, el género y la condición de salud de la población beneficiaria (DOF, 2017: 94).[5] El trabajo de investigación se enfocó en el taller de "alimentación correcta", dirigido a las titulares Prospera en Juquila.

Las enfermeras encargadas del programa Prospera en Juquila imparten seis talleres a lo largo del año y cada uno aborda un tema específico. Ellas segmentan a la población beneficiaria con corresponsabilidad en grupos.[6] La división la establecieron de acuerdo con la edad de las hijas e hijos de las titulares y existen quince grupos identificados con letras, de la A, a la O, y tres Grupos de Ayuda Mutua[7] (GAM). Para los talleres, los dieciocho grupos son divididos en seis días y se programan tres sesiones vespertinas de una hora por día. Los talleres se imparten en el Hospital Comunitario, en la sala de espera de los consultorios, un espacio que se adecúa como un salón de clases. Cada bimestre, las personas beneficiarias asisten a los talleres en esta área, toman asistencia, se sientan y esperan a que el personal de salud exponga el tema.

Una gran mayoría del personal del hospital, enfermeras y médicos, no es originario de la región y desconoce aspectos sociales, culturales o económicos de la zona, como la lengua materna, el chatino. Las pláticas de los talleres se dan en español y las enfermeras proyectan imágenes, gráficas y texto en este idioma. Cabe señalar que un alto porcentaje de las titulares Prospera no tuvo acceso a la educación escolar; algunas aprendieron el idioma español por medio de la práctica oral (español no escolarizado),[8]

---

[5] Los temas pueden ser: planificación familiar, adolescencia y sexualidad; drogadicción y adicciones; evaluación del desarrollo infantil; climaterio masculino y femenino; alimentación correcta, entre otros.

[6] La población Prospera con corresponsabilidad tiene la obligación de asistir a la escuela, acudir a citas médicas, a las pláticas del Hospital o Centros de Salud, realizar faenas de limpieza o asistir a clases de ejercicio.

[7] Están conformados por personas adultas con problemas de salud como diabetes, hipertensión, obesidad, entre otros.

[8] En la escuela se enseña y aprende el idioma español bajo una estructura gramatical, conjugación de verbos y oraciones compuestas por sujeto, verbo, sustantivo y adjetivo. En Juquila, quienes, por diversas circunstancias, no pudieron asistir a la escuela y aprendieron el

otras no saben leer, ni escribir y para algunas el español es su segundo idioma. La comprensión del mismo idioma, la habilidad de la lectoescritura y la escolaridad de las titulares influyen en el proceso de enseñanza-aprendizaje de los talleres. La enfermera a cargo de los talleres Prospera inicia con puntualidad las pláticas, se muestra seria y rígida ante el público, así como pulcra en su blanco vestir. Ella explica el tema, proyecta imágenes y texto. Al inicio de la sesión, las personas beneficiarias se muestran atentas y curiosas; pasado unos minutos, se impacientan, fastidian o duermen. La población Prospera es tratada como infantes, se les regaña y llama la atención, y tiene poca participación. La enfermera realiza acciones para recuperar su atención, como levantar la voz o preguntar, quedó claro, se entendió; además, indaga sobre hábitos cotidianos (cuántas tazas de café, vasos de agua natural o refresco toman al día; hacen ejercicio), con la finalidad de evaluar y enjuiciar en público si éstos son correctos o no, conforme a parámetros médicos y nutricionales. En las pláticas, la enfermera no pregunta la opinión de las personas sobre el tema (qué piensan, estaban de acuerdo); y, de igual forma, la población beneficiaria no cuestiona la información proporcionada en el taller.

El método de enseñanza-aprendizaje aplicado en los talleres conlleva relaciones jerárquicas y verticales entre el personal del programa, como portadores del "conocimiento biomédico" sobre el cuidado de la salud, y las personas beneficiarias, en tanto receptoras de dicho conocimiento. Autores como Suremain (2019: 199) describen estas sesiones como "auténticos interrogatorios".

La enfermera a cargo de la población Prospera refirió que en el taller sobre "alimentación correcta", con las madres titulares con hijos e hijas menores de 18 años, se enfoca en el Plato del bien comer, mientras que con los GAM explica dietas para personas con diabetes e hipertensión. En Juquila, el programa Prospera no capacita al personal de salud para los talleres; solo cuentan con cuadernos de trabajo sobre los temas, pero no están actualizados. Por esta razón, la enfermera investiga en artículos de revistas o de universidades en la red los temas que va a presentar.

Las beneficiarias del programa indicaron algunos aspectos de los talleres sobre alimentación y salud. Las titulares Prospera expresaron que el personal de salud hace recomendaciones sobre el manejo de los alimentos. Por ejemplo, lavar frutas y verduras o desinfectar las verduras con algún microbicida en caso de comerlas crudas, con la finalidad de evitar enfermedades gastrointestinales. De igual forma, las enfermeras les explican el Plato del bien comer, mediante el cual les señalan las cantidades recomendadas para una buena alimentación. Una titular explicó los temas que se abordan en los talleres:

---

español a través de la práctica oral, como dicen, "de oídas", es común que comiencen frases con el adjetivo o sustantivo y luego el verbo: frío tengo, cosa se acuerda.

> Tratan de cómo lavar las verduras, no usar sin lavar, usar gotas para desinfectar, yo uso cloro. Consumir más verduras que carne, verduras tiernas crudas. Comer tres comidas, según la enfermera, manejar el Plato, comer tortilla, maíz, frijol y una vez a la semana carne de pollo, pero comemos tres. (E. Z. C., 49 años, ama de casa, 16/06/2018).

Este fragmento ilustra una serie de actividades contrarias a las recomendaciones hechas por el personal de salud, que muestran que las mujeres tienen capacidad de agencia. La titular se posiciona frente a la enfermera (autoridad y "experta" en salud) reconociendo que ella sabe, de antemano, que los alimentos que se consumen crudos, como las verduras, deben desinfectarse y por eso ella usa cloro (más barato), por lo que la titular reconoce saber de normas de higiene. La enfermera, por su parte, no toma en cuenta el precio de los artículos que recomienda, los líquidos microbicidas son costosos. En Juquila, las familias consumen de tres a seis veces a la semana carne de pollo, puerco o res; ésta se considera un alimento de prestigio social. Por lo tanto, las titulares, madres de familia, son capaces de examinar y evaluar qué prácticas, recomendaciones, alimentos y otras cuestiones sobre salud, nutrición y alimentación tomarán en cuenta o no.

De acuerdo con Pérez, Romero y Cervantes (2014), el campo de la salud en México ha favorecido la interpretación y explicación biomédica mecanicista, cuyas prácticas sobre educación en nutrición han dejado de lado las cuestiones sociales y culturales. Las autoras refieren que, como consecuencia del paradigma mecanicista (distinguido por Queiroz (1986)), propio de la medicina occidental moderna, se han excluido las experiencias de las personas, la comprensión de sus contextos y generado procesos de intervención.[9] Para autoras como González (2018), estas prácticas educativas pueden considerase como formas de colonización del saber alimentario.

El modelo institucional de orientación alimentaria que se reproduce en los talleres impide el diálogo intercultural y horizontal, coadyuva a la exclusión de otras nociones sobre salud, enfermedad, alimentación, nutrición (distintas a las occidentales), así como la inhibición de prácticas y representaciones en torno a éstas. Es un modelo de asimilación forzada que deja de lado la comprensión de los contextos socioculturales en las que se inserta.

---

[9] Queiroz (1986) señaló que la crisis de la medicina occidental moderna es dominada por el paradigma mecanicista, sustentado en el positivismo y la idea de la ciencia como verdad absoluta, relegando la percepción médica de la salud-enfermedad a la interacción mecánica de las diferentes partes del cuerpo (una metáfora del cuerpo como una máquina). Esta postura explica el fenómeno desde los determinantes biológicos, sin reconocer los aspectos sociales y culturales.

Orientación nutricional o acotación alimentaria

En septiembre del 2018 se llevó a cabo la semana de los talleres comunitarios en el casco urbano de Juquila, sobre el tema "alimentación correcta". Durante los dos primeros días se realizaron dos actividades lúdicas con base en la idea del Plato del bien comer. La finalidad de estas actividades fue conocer si los alimentos locales y regionales se incluyen o no en el esquema del Plato y por qué. El primer día hubo tres sesiones vespertinas, a las que asistieron cuarenta titulares del programa Prospera (grupos A, B y C). El segundo día también se realizaron tres sesiones por la tarde, en cada una hubo 20 titulares (grupos D, E y F), en ambos días se presentaron madres con hijos e hijas menores de 5 años, embarazadas o lactando. A grandes rasgos, en cada sesión, las titulares entregaron a la enfermera una libreta con su nombre para tomar asistencia. Después, la enfermera inició con una plática, proyectó algunas imágenes y líneas de texto; cerró su participación con un recordatorio sobre el Plato del bien comer y la explicación sobre la Jarra del buen beber. Al final de cada sesión se realizó con las titulares una actividad lúdica en torno al Plato y una discusión grupal sobre el ejercicio. A continuación se describen las actividades realizadas.[10]

Actividad 1. Lista de alimentos

La actividad del primer día consistió en enlistar en una hoja en blanco el mayor número posible de alimentos regionales y locales de acuerdo con la división del Plato que las titulares recordaran. En las tres sesiones se organizaron 3 equipos de entre 5 y 7 personas y se les solicitó que una escribiera en la hoja la lista de alimentos. Se propuso esta dinámica debido a que varias mujeres no saben escribir. Con las titulares de la primera sesión se establecieron las categorías de clasificación del Plato para todo el día. Las mujeres indicaron: 1) verduras; 2) frutas; 3) carnes; 4) derivados de origen animal; 5) semillas; y 6) cereales. A cada categoría se le dio unos minutos para escribir los alimentos.

La actividad uno con las titulares arrojó 54 listas de alimentos divididas en 6 categorías de 9 equipos. En las verduras, las titulares de los 9 equipos enlistaron un total de 34 alimentos locales, regionales e importados, consumidos en la localidad. Las categorías que utilizan las personas de Juquila para clasificar las verduras son (en paréntesis se indican los 34 alimentos): flores (palmito, cuachepil, calabaza), hongos o *nanacates*[11] (de orejita), guías (de calabaza), hierbas del campo (quelite, verdolagas,

---

[10] En 2018, la CONABIO publicó una convocatoria para la elaboración de canastas regionales del bien comer en México; ésta puede ser tomada como una iniciativa similar a las actividades propuestas en este trabajo. Revisar: http://www.conabio.gob.mx/web/pdf/otras/bien_comer_2018.pdf

[11] La palabra *nanacate* proviene del náhuatl (*nanacatl*) y significa hongo. En el idioma chatino se dice *kuiá*.

pie de gallo, rabo de iguana, hierba mora, quintonil, chepil, berros), tubérculos (rábanos, papas), hierbas para dar sabor (cilantro, epazote, cebollín); hortalizas (lechugas, tomate, zanahorias, pepino, col), productos de milpa (ejotes, chayotes, calabazas, elote, chile, miltomates), vainas (guajes), nopales, aguacates, limón, entre otras.

En las frutas, las titulares de los 9 equipos enlistaron un total de 36 alimentos. Las frutas que se recolectan para autoconsumo o venta son: míspero, anona, nanche, granada, *cinco negritos*, uva de cerro, chirimoya, chicozapote, ciruelas, maracuyá y guanábana. Entre las frutas que se producen en el municipio están: plátano, guayaba, mamey, lima, caña, corozo, coco y mango. Las frutas importadas de la ciudad de Oaxaca o de Puerto Escondido son: manzana, uva, melón, pera, piña, tuna, fresa, durazno, sandía, papaya naranja y mandarina. En esta categoría también clasificaron el *cuajinicuil* (una vaina), el aguacate, el pepino, el limón y la jícama.

Las titulares de los 9 equipos enumeraron un total de 24 tipos de carnes. Once animales del monte (rana de venado, ardilla, jabalí, tusa, chachalaca, codorniz, tejón, armadillo, conejo, iguana, venado); seis animales de crianza (paloma, pato, guajolote, pollo, puerco y res); y siete animales provenientes del mar, la laguna o el río (pulpo, pescado, langosta, ostión, jaiba, cangrejo, camarón); y un insecto (chapulines). Esta categoría puso de manifiesto la diversidad de especies animales consideradas comestibles en la región, así como las distintas prácticas para su obtención, como la recolección, la caza, la pesca, la cría, el intercambio o la adquisición (compra).

La cacería o *campeada* es una actividad realizada por hombres adultos y jóvenes. La cacería de ciertos animales se practica con motivo de celebraciones o eventos. Animales como el armadillo, la ardilla, el jabalí u otros, se cazan en la milpa o en la pizca del café. Estas actividades han formado parte de las tradiciones locales, sin embargo, en la actualidad, la cacería de algunos animales y la venta de su carne están prohibidas.[12]

Las titulares de los 9 equipos enlistaron un total de 19 alimentos derivados de origen animal, como huevo, manteca, asiento, queso, quesillo, leche, requesón, chorizo, tocino, tasajo, cecina, sardina, atún, chicharrón, chuleta, salchicha, jamón, yogur y crema.

En la primera sesión, las titulares sugirieron que el Plato tenía una categoría de semillas y otra de cereales. De acuerdo con la clasificación de Bourges (2015: 102), existen tres tipos de semillas maduras, las que provienen de cereales (maíz, trigo, arroz, otras); las que provienen de las leguminosas (frijol, haba, garbanzo, otras); y las

---

[12] La sobreexplotación de la fauna silvestre y la pérdida de su hábitat (tala inmoderada) han provocado la disminución de estos animales y algunos están catalogados en peligro de extinción. La cacería es común en las zonas rurales. Las personas que lucran con esta actividad no respetan las temporadas de veda y se cazan animales jóvenes. Además, la situación de ilegalidad ha generado el incremento del costo de la carne de los animales del monte.

de las oleaginosas (ajonjolí, nueces, almendras, cacahuates, de calabaza). Se trabajó con las semillas maduras de oleaginosas y los cereales. Las titulares agruparon en estas categorías alimentos diversos, por ejemplo, en las oleaginosas enlistaron frutos secos (pasas, chabacanos) y en los cereales colocaron algunas leguminosas (lenteja, habas, soya, frijol).

Se considera que las titulares establecieron una categoría de semillas, inexistente en el Plato, debido a que en Juquila las mujeres utilizan varias oleaginosas para preparar los distintos tipos de moles (negro, colorado, chichilo, verde, otros), comidas rituales, ceremoniales y festivas (presentes en bodas, mayordomías, en Todos Santos o en cabos de año). Por ejemplo, para el mole colorado usan cacahuate, nueces, almendras; para el mole negro y chichilo usan todas las antes mencionadas y las semillas quemadas de los chiles. La importancia de establecer esta categoría fue reconocer y clasificar alimentos que forman parte de la cultura alimentaria local. En la categoría de cereales, los equipos enlistaron alimentos sin procesar, trigo, arroz, avena, amaranto, centeno y maíz; y, al mismo tiempo, alimentos procesados, como dulce de alegría, sopa, pan y galletas, así como productos ultraprocesados como *korn flakes* y *zucaritas*.

Actividad 2. Esquema circular

La actividad del segundo día consistió en dibujar el Plato del bien comer. Se pegaron cartulinas en la sala de espera del Hospital. A las titulares se les pidió que dividieran su figura del Plato de acuerdo con la clasificación que recordaran; asimismo, escribir o dibujar el mayor número posible de alimentos regionales y locales consumidos. Se organizó a las mujeres en 3 equipos de entre 5 y 7 personas y se les pidió que una o varias escribieran o dibujaran. En cada sesión se dieron cinco minutos para trazar el Plato y dividirlo. Los equipos determinaron diversas segmentaciones, sugiriendo las categorías de: frutas y verduras (o por separado); alimentos de origen animal y leguminosas (o separados); cereales; y, en algunos casos, tubérculos. Para realizar el ejercicio se dieron unos minutos por cada segmento (Foto 1).

Se conformaron tres equipos en cada una de las sesiones, obteniendo 9 platos distintos del bien comer, clasificados en varias categorías. En el esquema circular, las titulares de los 9 equipos señalaron un total de 17 verduras distintas, 14 de las cuales se mencionaron en la actividad uno (calabaza, zanahoria, tomate, lechuga, ejote, nopal, chayote, pepino, aguacate, chile, limón, elote, papa y coliflor) y tres no fueron mencionadas en la primera actividad (brócoli, cebolla y acelga). En cuanto a las frutas, los 9 equipos enumeraron un total de 14 (manzana, plátano, naranja, uva, melón, sandía, pera, papaya, piña, tuna, guayaba, mango, guanábana y fresa). Todas ellas mencionadas el día anterior.

En los alimentos de origen animal, los 9 equipos enlistaron un total de 5 tipos de carnes: pollo, puerco y res (se críán o compran); además de pescado y mariscos (compran). En general, los equipos enumeraron tres alimentos derivados de animales como el queso, la leche y el huevo. Algunas agencias municipales o rancherías de Juquila producen queso fresco y en la zona urbana algunas familias tienen ganado y producen leche.[13] Son pocas las familias que crían aves de corral (guajolotes y gallinas), la mayoría compra carne y huevo.

Respecto a las leguminosas, los cereales y los tubérculos, hubo muchas variaciones en las divisiones de los Platos. Los datos recopilados indican que las titulares mezclaron estas categorías. Por ejemplo, un equipo, en la categoría de tubérculos, enlistó oleaginosas (nuez, almendra), leguminosas (cacahuate y garbanzo), frutos secos (arándano, pasas y chabacano) y algunos cereales (arroz, trigo y avena). Otros equipos colocaron en cereales las leguminosas, por lo que se considera que estas categorías son ajenas a los referentes alimentarios y culturales juquileños y, por lo tanto, son confusas. De igual forma, varios alimentos como las oleaginosas, frutos secos, entre otros, presentes en sus dietas y comidas (cotidianas y festivas), no tienen cabida en el esquema institucional del Plato del bien comer.

Al comparar las dos actividades se pudo percibir que la actividad uno permitió a las titulares enlistar una amplia variedad de alimentos, al no restringir el ejercicio a un molde circular. La mayoría de los alimentos descritos el primer día provienen de diferentes actividades relacionadas con el ciclo agrícola, como la recolección, la caza, la pesca, la producción o la cría de animales; asimismo, se vinculan con el intercambio de alimentos o adquisición de productos. Mientras que, en el segundo día, con el esquema circular del Plato, las titulares indicaron menos alimentos, muchos de los cuales solo los obtienen mediante su compra.

Al contrastar los datos de las actividades se observó que en la actividad uno, listas de alimentos, se registraron un total de 34 diferentes tipos de verduras, mientras que con la actividad dos, el esquema circular, el número de verduras indicadas se redujo a la mitad, 17. De igual forma con las frutas, en la actividad uno se enlistaron un total de 36 tipos y en la actividad dos solo 14. En la categoría de carnes, el primer día se enlistaron un total de 24 tipos diferentes, mientras que el segundo día las titulares solo contemplaron 5. En los alimentos derivados de origen animal, el primer día se enlistaron 19 y el segundo solo tres.

[13] En Juquila las personas no toman leche bronca (recién ordeñada de la vaca). Los jóvenes, niñas y niños consumen la leche empaquetada o de caja y muchas personas adultas son intolerantes a la lactosa.

Foto 1. Esquema del Plato del bien comer, titulares del programa inclusión social Prospera.

Fuente: Alejandra Santoyo, Hospital de Juquila,12/09/2018).

En las actividades de los dos días las titulares señalaron alimentos locales, regionales e importados consumidos en la localidad. El esquema institucional del Plato del bien comer resulta confuso e inoperante para las titulares. Muchos alimentos relevantes en la cocina y alimentación juquileña clasificados en semillas (de oleaginosas), *nanacates* y flores no tienen cabida en el esquema, pues no corresponde a la forma de clasificación y categorización oficial, siendo difícil para las mujeres ubicarlos. Por dar un ejemplo, para las titulares, la categoría de verduras engloba al menos siete rubros: flores, *nanacates*, guías, hierbas para dar sabor y silvestres, tubérculos, vainas, entre otras. Se concluye que el Plato del bien comer, más que brindar una orientación alimentaria, acota la alimentación a ciertos elementos en donde la biodiversidad alimentaria no está representada, es decir, el repertorio local de alimentos comestibles (varias clases de hongos, flores, hierbas, tubérculos, frijoles, maíces, animales del monte).

Retroalimentación grupal de las actividades

Durante los dos días de talleres, en cada sesión, al terminar la actividad lúdica, se llevó a cabo una discusión grupal (grupos focales) con las titulares sobre los alimentos enumerados y se preguntó en qué sección del Plato los colocarían. También se indagó

sobre algunos alimentos locales no referidos y en qué parte del esquema los colocarían. Para este trabajo se consideró la discusión en torno a dos tipos de alimentos provenientes de la práctica de recolección, los *nanacates* (hongos) y flores silvestres.

En las sesiones de los talleres se preguntó en qué sección del Plato colocarían los *nanacates* y las flores silvestres, a lo cual las titulares indicaron que en las verduras. En una sesión en particular, la reunión se convirtió en un argüende, debido a que las mujeres comenzaron a señalar (entre gritos y risas) distintos tipos de *nanacates*: el amarillo, de venado, *totomoxtle*, de flor, de sal, *cuachepil*, orejitas, entre otros.[14] Para controlar la exaltación de las titulares la enfermera les llamó la atención y las mujeres bajaron la voz. En cuanto a las flores silvestres consideradas comestibles, nombradas en los grupos focales, fueron flor de: palmito, pipe, *cuachepil* y platanillo.[15]

Se les preguntó a las titulares por qué no habían escrito sobre los *nanacates* y las flores. Una titular contestó, "porque se nos olvidó" (Dinámica grupal, 11/09/2018). Es interesante reflexionar por qué hay cuestiones que se olvidan y otras no. Si nos remitimos a la política indigenista en México, que pretendió integrar a la población oriunda a la vida nacional bajo la idea de mejorar sus condiciones de vida a partir de dejar de hablar su lengua (lingüicidio), portar su vestimenta y, por su puesto, comer sus alimentos, entonces, las cuestiones del olvido en Juquila no son simples y llanas, están sumergidas en procesos políticos y sociales que han obligado a la población a modificar sus prácticas culturales y alimentarias. Autoras como Bertran (2005) señalan que, para alcanzar estas mejorías y el supuesto desarrollo, era necesario dejar de ser indígenas.

Otra titular explicó:

> Porque a veces ya no los consumimos y ya no le enseñamos a nuestros hijos a comer eso, eso es lo que está pasando. Más que ya les damos carne, algo que les puede perjudicar más y lo que les puede beneficiar se lo quitamos (Dinámica grupal, 11/09/2018).

Algunos alimentos locales (*nanacates* y flores) son referidos como "comidas de antes", "de las personas mayores" y vinculados a un pasado indígena-chatino. Varios platillos preparados con estos alimentos se asocian a los tiempos de hambre y a la condición social de pobreza, en los cuales la dieta de las personas era limitada, en su mayoría de

---

[14] Entre los *nanacates* existen jerarquías, algunos son más apreciados por las personas, por su color y sabor, como las orejitas o el amarillo.

[15] En la cabecera municipal se dan otras flores, como la del maguey. En comunidades del estado de Hidalgo éstas se consideran comestibles, en cambio en Juquila no. Del panorama de posibilidades alimentarias presentes en el medio, las personas acostumbran elegir y jerarquizar sus alimentos de acuerdo con conocimientos y saberes en torno a éstos.

origen vegetal y se consumían pocos alimentos de origen animal. Mintz (2003) refiere que los alimentos que se consumen tienen historias asociadas al pasado de quienes los comen, nunca son consumidos simplemente, su consumo está condicionado por el significado. Cuando las condiciones económicas de las familias juquileñas cambiaron (de las labores campesinas al comercio y turismo religioso) y se pretendió ascender en la escala social, los alimentos también jugaron un papel relevante y muchos productos locales fueron relegados.[16] Por ello, algunos alimentos de origen vegetal ya no los consumen y, por ende, dejaron de enseñarle a sus hijos e hijas a comerlos.[17]

En el comentario de la titular se alude a la carne, considerando que su consumo es perjudicial a la salud, por el contexto en el que estaban, el Hospital. La enfermera les recomienda comer una vez a la semana carne de acuerdo con la norma institucional del Plato. No obstante, la carne y los alimentos de origen animal (huevo, queso y leche) han sido apreciados en la localidad, no son accesibles a toda la población debido a su costo, representando prestigio y estatus social. Mediante estos alimentos se establecen jerarquías entre los integrantes de una familia de acuerdo con la edad, el género y el sexo, como el distribuir mayor cantidad a los hombres adultos de familia por considerar que su trabajo implica un mayor esfuerzo y desgaste físico.

Respecto a las flores silvestres, una titular argumentó no haberlas enlistado “porque, a lo mejor, no lo consumimos seguido, nada más es cada año, son de temporada” (Dinámica grupal, 12/09/2018). Los hongos y las flores silvestres son de temporada y no se consiguen todo el año. Otra titular comentó que los alimentos locales no los consumen “porque a veces ya no los traen a vender, como es muy buscado se termina, pues. Es poco lo que la gente trae –a vender– y mucho lo que la gente quisiera consumir y pues no alcanza” (Dinámica grupal, 12/09/2018), refiriendo de esta forma que la oferta de estos alimentos es poca y la demanda es mucha.

En una sesión, otra titular comentó que “los *nanacates* han escaseado, están muy escasos” (Dinámica grupal, 11/09/2018). Esta escasez se explica por diversos factores,

---

[16] Las personas en Juquila han consumido alimentos que optimizan su dieta en cuanto a calidad y cualidades simbólicas (por ejemplo, alimentos de origen animal obtenidos mediante su compra), es decir, aquellos que mejorarán su estatus social y económico e incluso desdibujarán diferencias de origen étnico (*gente de razón,* mestizos o catrines */gente de calzón,* yopes o indios) y de clase social (pobre/rico) (Santoyo, 2016, pp. 208-209).

[17] Cabe señalar que los alimentos endémicos no han sido un recurso explotado por la actividad turística. Gran parte de comedores y restaurantes en la localidad son rentados por poblanos y ofertan comida de Puebla (otro tipo de mole, guisados, etc.). En los locales del mercado y puestos ambulantes se puede probar la sazón de la comida juquileña y son pocos establecimientos los que tienen alimentos locales, la mayoría venden antojitos característicos del centro de Oaxaca y otras partes de México: tlayudas, tacos, sopes, empanadas, elotes, atoles y tamales.

como la pérdida de hábitat (tala inmoderada), por la expansión demográfica en la zona, la contaminación de los suelos, la sobreexplotación del recurso para su venta, así como su incorrecta recolección. En relación con el último punto, una titular explicó:

> Lo que pasa es que también el *nanacate* tiene su forma –de cortarlo– y los que lo buscan no tienen la forma, lo matan ellos mismos, porque ya su raíz ya no está ahí, a veces no saben la forma de cortarlo y ya no vuelve a salir (Dinámica grupal, 11/09/2018).

La titular indica que los *nanacates* tienen una forma particular de cortarse y hay muchas personas que desconocen cómo hacerlo. Este saber se ha ido perdiendo, lo que ha influido en la reproducción de algunas especies, en su escasez o futura extinción.

Algunas titulares saben, por las enseñanzas de sus progenitoras(es), en qué parte del bosque o en la selva brotan los *nanacates* (bajo las hojas del suelo, en los troncos de ciertos árboles), así como algunos peligros con los que se pueden encontrar (culebras). De igual modo, qué *nanacates* recolectar, identificando los tóxicos (venenosos), los alucinógenos (llamado *nanacate adivinador*), los comestibles[18] y los no comestibles. Las personas indican que la forma de recolectarlos, como la titular lo explicó, es cortar solo la superficie del *nanacate*, no se saca de raíz, porque en esta parte se encuentra la espora que permite su reproducción. La transmisión incompleta de dichos conocimientos y enseñanzas sobre la recolección de hongos silvestres es otro factor detectado por las personas locales y un estudio etnomicológico en la zona (Sánchez, 2012), como causante de la disminución de estos recursos y, por tanto, de su escasez.

Los alimentos enlistados en las actividades lúdicas provienen de diferentes estrategias y prácticas realizadas a lo largo del ciclo anual. La búsqueda y recolección de *nanacates* (época de lluvias), flores (época de secas), frutas, vainas, hierbas, plantas, tubérculos e insectos, son llevadas a cabo por mujeres en compañía de sus hijas e hijos. La caza o *campeada* en el monte es practicada por hombres. Los conocimientos y saberes relacionados con estas actividades han sido heredados debido a la constante interacción de sus antepasados(as) con su entorno para aprovechar sus recursos naturales y obtener alimentos, aunque cabe recordar que la incompleta transmisión de éstos ha coadyuvado, en algunos casos, a la pérdida de biodiversidad. Estas prácticas están atravesadas por la división social y sexual del trabajo, que divide también el aprendizaje y los conocimientos transmitidos. La alimentación y la comida, en tanto proceso de enseñanza y aprendizaje, requiere de su constante práctica y reproducción, lo que implica enseñar a otros qué es lo que se considera, de un amplio repertorio presente, alimento o no.

[18] Sánchez (2012) indica que en el municipio se recolectan 20 especies de hongos silvestres comestibles (ubicados en 16 géneros, 12 familias y 9 órdenes (p. 27).

Desde la infancia, se va enseñando y aprendiendo qué alimentos recolectar y cómo hacerlo, dónde comprar, cómo producir, cómo cocinar, qué y cómo consumir.

Conclusiones

La norma define la dieta y la alimentación en términos de necesidades biológicas y nutricionales, al mismo tiempo que incluyen la dimensión sociocultural. El Plato del bien comer se esquematiza bajo el concepto de alimentación y dieta "correcta", basado en la norma oficial NOM043-SSA2-2012. Mediante el Plato se reproducen categorías y formas de clasificación de ciertos alimentos para que la alimentación sea completa, variada, equilibrada, inocua, adecuada y suficiente. A partir de este esquema, las instituciones como la Secretaría de Salud llevan a cabo estrategias de orientación alimentaria y acciones de educación.

El concepto de alimentación correcta y el Plato del bien comer, desde los aportes de Gracia (2007) pueden entenderse como la configuración de un proceso de medicalización de la alimentación, es decir, los impulsos por los cuales las razones pragmáticas, talleres y pláticas del Sector Salud, y simbólicas, la representación gráfica del Plato, que se articulan desde la obtención (selección) hasta el consumo de alimentos, tratan de remplazarse por otras de carácter nutricional. La "normalización dietética", en términos correctos, construida desde patrones alimentarios estipulados (institucionales) como una dieta equilibrada en términos nutrimentales (completa, inocua, suficiente, variada y adecuada), cuyos fundamentos se basan en la prohibición o promoción del consumo de determinados alimentos y nutrientes (qué y cuánto comer), regulan tanto los cuidados del cuerpo como de la salud y promueven cierto orden social y ético.

En este sentido, Aguirre (2004) ha expresado que, para cada sociedad, en un tiempo y espacio determinados, existe una manera "correcta" de combinar los alimentos y establece una red de significaciones en las que se inscribe el comer. Las normas culturales de clasificación y combinación (o gramática) enlazan a los alimentos para formar las cocinas de cada pueblo que dan sentido de identidad y pertenencia. De acuerdo con Escobar (2007), es la manera en que cierta subjetividad es privilegiada, la del desarrollo, a la vez que se intenta segregar la de las personas receptoras del "progreso", estableciendo relaciones de poder e imponiendo un nuevo orden de la vida cotidiana.

Las prácticas institucionales, como los talleres sobre "alimentación correcta", brindan, por un lado, orientación sobre cierto consumo de alimentos a la población. Y, por otro, la clasificación del Plato del bien comer genera una acotación de la alimentación local a los elementos que caben o se adaptan al molde, en el cual la biodiversidad no está representada. Las clasificaciones y categorías de los alimentos en Juquila no tienen cabida en el esquema del Plato, pues no corresponden a la forma oficial.

Referencias

Aguirre, P. (2004). "Ricos flacos y gordos pobres. La alimentación en crisis". Recuperado de https://sociologia1unpsjb.files.wordpress.com/2008/03/aguirre-ricos-flacos-y-gordos-pobres.pdf

Bertran Vilá, M. (2005). *Cambio alimentario e identidad de los indígenas mexicanos*. México: UNAM.

Bourges Rodríguez, H. (2015). "Los alimentos, la dieta y la alimentación", en Kaufer, M., Pérez, A. & Arroyo, P. (eds.) *Nutriología médica* (pp. 61-112). México: Editorial Médica Panamericana.

Contreras Hernández, J. & Gracia Arnaiz, M. (2005). *Alimentación y cultura: perspectivas antropológicas*. España: Editorial Ariel.

DOF (2013). "NOM-043-SSA2-2012, Servicios básicos de Salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación". Diario Oficial de la Federación. Recuperado de http://tie.inspvirtual.mx/portales/esian/moodle/bloque3/tema1/masinfo/NORMA%20Oficial%20Mexicana%20NOM-043-SSA2-2012.pdf

DOF (2017). "Acuerdo por el que se emiten las Reglas de Operación de PROSPERA Programa de Inclusión Social, para el ejercicio fiscal 2018". Diario Oficial de la Federación. Recuperado de https://dof.gob.mx/nota_detalle.php?codigo=5509738&fecha=29/12/2017

Escobar, V. A. (2007). *La invención del Tercer Mundo. Construcción y deconstrucción del desarrollo.* Venezuela: Editorial el perro y la rana.

FAO (2014). "El estado de las guías alimentarias basadas en alimentos en América Latina y el Caribe". Recuperado de http://www.fao.org/3/a-i3677s.pdf

González Briseño, N. X. (2018). "Indisciplinar la alimentación", en Magañas. C. R. & Villagómez, Y. (eds.) *Hacía una reflexión decolonial de la alimentación en el Occidente de México* (pp. 173-194). México: Taller editorial de La Casa del Mago.

Gracia Arnaiz, M. (2007). "Comer bien, comer mal: la medicalización del comportamiento alimentario". Salud Pública de México, 49 (3), pp. 236-242.

Mintz, S. W. (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad. Incursiones en la comida, la cultura y el pasado.* México: Ediciones de la Reina Roja.

Molina, V. (2008). "Guías Alimentarias en América Latina. Informe de la consulta técnica regional de las Guías Alimentarias". Anales Venezolanos de Nutrición, 21 (1), pp. 31-41.

Morón, C. & Calderón, T. (1999). "La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina". FNA/ANA, 24, pp. 19-28.

Muñoz Cano, J. M. (2015). "El Plato del Bien Comer, ¿evidencia científica o conocimiento contrapuesto?". CPU-e, Revista de Investigación científica, 20, pp. 45-71. DOI: https://doi.org/10.25009/cpue.v0i20.1287

Observatorio (2015). "Introducción. La nutrición de los pueblos no es un negocio". Observatorio del Derecho a la Alimentación y a la Nutrición, 7, pp. 10-13. Recuperado de https://www.righttofoodandnutrition.org/es/la-nutricion-de-los-pueblos-no-es-un-negocio

Pérez-Gil R. S. E., Romero J. G. & Cervantes T. L. (2014). "Percepción del cuerpo y saberes alimentarios de un grupo de escolares en la Ciudad de México", en Romaní, O. & Casadó, L. (eds.) *Jóvenes, desigualdades y salud: vulnerabilidad y políticas públicas*, pp. 169-202. España: Universitat Rovira i Virgili.

Queiroz, M. S. (1986). "O paradigma mecanicista da medicina, ocidental moderna: uma perspectiva antropológica". Revista de Saúde Pública, 20 (4), pp. 309-317. DOI: https://dx.doi.org/10.1590/S0034-89101986000400007

Rozemberg, B. & Minayo, M. C. S. (2001). "A experiência complexa e os olhares reducionistas". Ciências & Saúde Colectiva, 6 (1), pp. 115-123. DOI: https://doi.org/10.1590/S1413-81232001000100010

Sánchez Cortés, C. E. (2012). *Bases agroecológicas para el aprovechamiento sustentable de los hongos silvestres comestibles de Santa Catarina Juquila, Oaxaca, México.* Tesis de maestría inédita. Oaxaca, México: Instituto Tecnológico del Valle de Oaxaca.

Santoyo Palacios, A. B. (2014). *Cambio y permanencia en el sistema alimentario en la población de Santa Catarina Juquila, Oaxaca (1963-2013)*. Tesis de licenciatura inédita. México: Escuela Nacional de Antropología e Historia.

Suárez Solana, M. C. (2016). "El significado externo de 'alimentación correcta' en México". Salud Colectiva, 12 (4), pp. 575-588. DOI: http://dx.doi.org/10.18294/sc.2016.1103.

Suremain, C. É. (2019). "Complacer a niños 'pobres'. Exclusión y placer alimentario en Izamal (Yucatán)", en Rubio, B. & Pasquier, A. (eds.) *Inseguridad alimentaria y políticas de alivio a la pobreza. Una visión multidisciplinaria*, pp.183-206. México: IIS, UNAM.

Lo que desune la política lo une el pozole
Análisis de la Política de Fomento a la Gastronomía Nacional 2014-2018 y su impacto en la cocina tradicional

María de los Ángeles Palma Tenango

Resumen

El objetivo del presente artículo es situar el tema de la cocina tradicional en una perspectiva de política pública en México, los avances de la política agrícola con relación a la alimentación y analizar a la Política de Fomento a la Gastronomía Nacional 2014-2018, que, si bien culminó el sexenio pasado, nos brinda una perspectiva sobre los avances y las cuestiones pendientes en la materia. A través de una exhaustiva revisión bibliográfica sobre el tema, se concluye que aún hay retos importantes para seguir visibilizando y revalorando las culturas alimentarias autóctonas, y el papel femenino de las cocineras.

Introducción

La cocina tradicional recupera la riqueza de la gran biodiversidad con la que cuenta México. Un pilar fundamental para analizarla es la agricultura, ya que su papel funge como la actividad que provee de recursos empleados en recetas tradicionales de cada región (Gispert, 2013).

Con la adopción del modelo neoliberal globalizante a través de políticas estructurales a fines de los años ochenta del siglo pasado, el campo mexicano se ha abandonado, lo cual lo ha hundido en una profunda crisis estructural. A partir de las reformas estructurales, el máximo inversionista comenzó a ser el capital privado y extranjero, mientras que el Estado disminuyó su presencia e inversión en relación con la política agrícola; siendo éste un aspecto que ha prometido recuperar este nuevo sexenio (Héctor Robles, 2007).

Este modelo neoliberal impuesto por los gobiernos ha repercutido negativamente en el consumo alimentario de la población mexicana, y con ello se ha ido dejando de lado la importancia de la cultura de los pueblos indígenas y comunidades campesinas en la producción, elaboración y consumo de alimentos.

Lo anterior ha afectado a las cocinas tradicionales locales de los vastos territorios rurales; sin embargo, ante el modelo hegemónico-capitalista, se siguen conservando prácticas alimentarias milenarias y autóctonas (Bonfil, 1987; Christie, 2002).

La cocina y su institucionalización como Patrimonio Cultural Inmaterial

La cocina tradicional es un fenómeno social dinámico que enmarca historia, identidad, prácticas, sabores y colores. Permite visibilizar las costumbres, las relaciones de poder y recursos naturales de una región. Asimismo, es parte de la diversidad cultural de México.

En el 2010 la cocina tradicional mexicana fue reconocida como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por la UNESCO. Desde entonces, ha existido un interés por la alta cocina y por la gastronomía (GOURMET, 2015); sin embargo, siguen existiendo pocas investigaciones que recuperen las cocinas tradicionales locales de territorios rurales, los cuales aún conservan prácticas heredadas de generación en generación (Juárez & Medina, 2016).

Se debería rescatar el Patrimonio Cultural Intangible culinario que se transmite por saberes y conocimientos de una generación a otra, el cual es representado por los grupos sociales, y recreado a partir de su relación con el medio ambiente. Por lo que, al institucionalizar el patrimonio culinario, uno de los principales obstáculos ha sido tomar en cuenta únicamente a cocineras clave para impulsar el turismo de cada estado de la República Mexicana, con lo cual han excluido a las mujeres cocineras de lo cotidiano y, principalmente, a las mujeres indígenas y rurales (Aranda, 1993).

La cocina es una manifestación que genera identidad, permite distinguir alimentos que forjan a las regiones, así como caracterizar cierta estratificación en los individuos que forman parte de un mismo grupo social. La cocina es una categoría necesaria para comprender la alimentación, sus cambios y continuidades, entre las cuales la invención y la resistencia tienen un lugar destacable (Mintz, 2003; Contreras, 2005).

Ante la idea de cocina que hoy domina diversos estudios de difusión y conservación del patrimonio gastronómico, en donde son resaltados elementos folklóricos de un sistema culinario, la concepción de cocina que aquí se maneja se orienta más a un fenómeno multidimensional de la vida cotidiana de las personas, que forma parte de la manera que ven y viven el mundo, por lo que es considerada una expresión cultural que han mantenido a lo largo del tiempo.

La cocina ha sido un proceso de construcción social en donde la cultura y el territorio han tenido repercusiones en la selección y preferencia de cierto tipo de ingredientes para la elaboración de comidas.

Gracia (2002: 16) define cocina como: "El conjunto de conocimientos, representaciones, operaciones técnicas y reglas aplicadas a los alimentos con el fin de hacerlos aptos para el consumo, a la vez que expresa un modo particular de quienes somos"; estos tienen un pasado que ha sido legado y que se ha logrado mantener a lo largo de los

años gracias a que existe una cosmovisión que permite que la comida también genere significados.[1]

La cocina o preparación de alimentos implica la centralidad de quién y cómo los hace y es aquí en donde las mujeres han tenido un papel importante, ya que, dentro de uno de los mandatos de género, ellas han cumplido con la labor de alimentar (Mujer & CEPAL-UNIFEM, 2004).

La labor de cocinar está relacionada con el proceso y transformación de los alimentos, no solo mediante técnicas de cocción o hervir, sino que tienen que ver también con otro tipo de particularidades como cortar, pelar, moler de cierta forma, presentar y servir la comida a los demás, lo que conlleva a identificar el trabajo que está detrás de todos estos sucesos (Pazzarelli, 2010).

Aunque los platillos en los territorios o pueblos que conforman una misma región guardan ciertas diferencias, comparten una estructura de ser preparados y forman parte de la clasificación que ha creado la sociedad para identificarlos. Esto evidencia la importancia de considerar a las cocinas de los hogares como espacios en donde se prepara la comida diaria, en el que las personas le atribuyen un significado a dicha actividad cotidiana, principalmente las mujeres, debido a que han estado asociadas al fogón[2] y al fuego en el tiempo, y, por otro lado, considerar a la cocina como un espacio íntimo del hogar donde la mujer tiene el poder de servir la comida (dadora), de prohibirla o disminuirla (Farfán, 2019).

Hay que visibilizar y revalorar el papel que han desempeñado las mujeres como dadoras de vida y proveedoras de alimentos, un rol que hoy en día está vigente debido al sistema patriarcal que domina las esferas cotidianas.

El papel invisibilizado de las mujeres en relación con la alimentación

Las mujeres han tenido un papel protagónico, a lo largo de la historia, en alimentar a los demás; sin embargo, se ha invisibilizado debido a que se le percibe como una ocupación que le corresponde por el solo hecho de ser mujer. El género alude a las construcciones que se tienen en una sociedad sobre lo femenino y lo masculino. Su incorporación en los análisis sociales nos ayuda a dar cuenta de las desigualdades y

---

[1] La definición de cocina típica recae en exaltar o folklorizar algunos ingredientes de ciertos platillos, los cuales no contemplan el territorio ni la cultura alimentaria a la cual pertenece, por ello está alejado del interés etnográfico.

[2] Lugar de las cocinas antiguas, o de muchas rurales contemporáneas, donde se enciende el fuego para cocinar los alimentos; puede ser desde un simple agujero hasta una pequeña construcción de ladrillo en donde se enciende leña o carbón. Diccionario del Español de México. Colmex: https://dem.colmex.mx/ver/fog%C3%B3n

diferencias que existen entre hombres y mujeres al interior de una sociedad (Lamas, 2014; Franch, 2014).

La división por géneros en la sociedad ha creado serias desigualdades en las actividades de las mujeres con respecto a los hombres. Ser mujer conlleva situaciones de vulnerabilidad, relaciones de poder y sometimiento que ponen en desventaja al sexo femenino. Los trabajos femeninos tienen implicaciones emocionales, subjetivas, físicas y culturales que permiten que se sigan reproduciendo en el ámbito familiar y social, muchas de las veces por costumbres y una estructura tradicional. Por otro lado, esta división estructura el acceso y uso a determinados espacios para el desenvolvimiento de las actividades cotidianas, lo cual lleva a un acceso y uso diferenciado de los recursos naturales, así como una desigualdad social que ha sido legitimada por un sistema patriarcal (Lerner, 1990).

Culturalmente, las mujeres han estado asociadas en el espacio privado, desempeñando trabajos domésticos y a cargo del cuidado de los/as demás[3], mientras que los hombres históricamente han ocupado espacios públicos. Cobo (2005) destaca que estos dos espacios implican diferencias de poder y jerarquía.

Los hombres y las mujeres tienen roles distintos a su cargo respecto a la división sexual del trabajo[4], la cual organiza y diversifica ocupaciones y actividades. Los hombres, primordialmente, el trabajo productivo, y en esta jerarquización de tareas continúa siendo el trabajo reproductivo la realidad de las mujeres, teniendo a su cargo el cuidado de los hijos, esposo y ancianos, además de las tareas domésticas, lo cual es un trabajo poco reconocido y remunerado (Nazar-Beutelspacher et al., 2004).

---

[3] Los estudios de economistas marxistas y de antropólogas feministas han ya destacado históricamente estas desigualdades. Nuestro interés no es centrarnos ni profundizar en dicho aspecto.

[4] Al hablar de la división sexual del trabajo se habla, en realidad, de las relaciones de poder entre hombres y mujeres, que tienen en la división del trabajo una de sus manifestaciones más importantes (Gasson, 1988; citado por García-Ramón, M.D., 1990). La división sexual del trabajo se define, así, como la "distribución social diferencial, en todas las culturas y regiones del mundo, de capacidades, destrezas, actividades y responsabilidades diferentes a las mujeres y los hombres, otorgándoles una jerarquización y valoración social, económica, política y cultural diferenciada. Este concepto alude a la división del trabajo socialmente establecida con base en las diferencias sexuales. Dentro de esta división del trabajo, por un lado, los hombres han sido considerados proveedores, ya que realizan un trabajo productivo remunerado y socialmente reconocido, fuera del hogar. A las mujeres se les ha asignado el trabajo de la reproducción, incluyendo, además de la maternidad, las tareas de cuidado y trabajos que se realizan para el mantenimiento del orden dentro del hogar y, por tanto, del ámbito de lo privado. Estas tareas asignadas tradicionalmente a las mujeres tienen una valoración negativa, tanto social como económicamente y, por supuesto, están ausentes e invisibles en los espacios político público" (Gloobal, 2019).

De esta forma, en el ámbito rural, la división sexual del trabajo se traduce en una peculiar división sexual del trabajo: sobre los varones descansa la responsabilidad principal de la agricultura campesina centrada en el maíz y otros granos básicos, las actividades asalariadas (que a veces implican migración), la titularidad de la tenencia de la tierra, la jefatura de familia y la representación social y política de la comunidad rural. A ese tipo de masculinidad corresponde un tipo de mujer rural, responsable del hogar, de las actividades de traspatio, de la producción artesanal, sobre todo textil, de tejidos y bordados, de labores secundarias en la parcela y de trabajo extradoméstico que también implica la migración de miles de mujeres como jornaleras, trabajadoras domésticas y pequeñas comerciantes en las urbes (Espinosa G., 2011).

Los trabajos no remunerados en las unidades productivas y hogares son invisibles, pero de suma importancia, debido a que proporcionan al hogar recursos básicos, cuidados, transmisión de la cultura y la lengua, producción y reproducción de formas de cocinar, y, algo muy importante, la producción de alimentos a nivel de traspatio, milpa o solar. Algunos de ellos se desglosan en la siguiente tabla.

Tabla 1. Actividades realizadas por las mujeres en el campo

Producción Agrícola	Limpiar la tierra, arar, surcar, sembrar, fertilizar, deshierbar, desinfestar el suelo, cosechar, trillar, procesar, vender, etc.
Producción pecuaria	Pastorear, alimentar al ganado, ordeñar, procesar excedentes, vender, etc.
Actividades de traspatio	Siembra de vegetales, árboles frutales, cuidado de ganado pequeño/aves de corral, peces, etc.
Producción No Agrícola	Elaboración y venta de artesanías, empleo en la industria doméstica, comercio/trueque, servicios, etc.
Trabajo reproductivo	Colectar agua y leña, cocinar, hacer las compras de los insumos para el hogar, realizar reparaciones en el hogar, hacer limpieza del hogar, lavado de ropa, cuidado de los hijos, cuidado de los enfermos, llevar a los hijos a la escuela, cocinar, etc.

Fuente: Elaboración propia con información de Mueller Dixon, R. (1985).

Las mujeres han tenido a su cargo, como uno de los principales roles sociales, la preparación de los alimentos, gracias a lo cual poseen una gran sabiduría que ha sido transmitida de generación en generación, lo que les ha permitido ser conocedoras de la diversidad ecológica en su medio ambiente, la historia de su territorio, su cosmología, su repertorio de fiestas religiosas y familiares, así como sus costumbres (Gispert, 2013).

En el texto *Mujeres, graneros y capitales*, de Claude Meillassoux (1999), el autor señala, mediante el sistema del parentesco, la importancia de la alimentación en la reproducción social, siendo la distribución social del trabajo que surge precisamente en el ámbito doméstico lo que permite la producción alimentaria.

Las mujeres han estado asociadas a los espacios en donde se cocinan los alimentos, esto debido a su rol genérico. "La cocina como espacio femenino y la alimentación como deber de mujer, ha significado la construcción de una figura femenina que responde al deber ser: el deber ser madre, dadora de comida, dadora de energía y por tanto de protección" (Farfán, 2019: 55). Este papel de alimentar ha sido interiorizado de manera social y colectiva.

En México, una gran diversidad de mujeres se encarga de la preparación de alimentos, y pareciera ser una actividad innata que le corresponde a su género. En su caso, es valorada y apreciada cuando tiene fines remunerables que permiten una aportación al ingreso económico (Ortega *et al.*, 2018). Por lo que esta construcción de roles también debe de tener un análisis, en donde podamos dar cuenta de las labores cotidianas como parte de papeles a desempeñar que cumplen con una función en la organización familiar y social.

Las mujeres cuentan con un cúmulo de conocimientos acerca del fenómeno alimentario que vale la pena continuar conociendo y visibilizando, dando cuenta de que forman parte de una estructura social bajo una lógica patriarcal, en donde los géneros desempeñan roles con ocupaciones que diversifican las tareas cotidianas y privadas-públicas.

La política pública agrícola y su enfoque en la alimentación

Al hablar de las políticas públicas, es importante destacar que el análisis de éstas es de reciente aparición en las ciencias sociales y que su campo en Latinoamérica se encuentra en constate construcción. En México, su estudio comenzó a finales de los años 80' del siglo pasado, a pesar de que son imprescindibles para el desarrollo económico del país (CESOP, 2016).

Por política pública se entiende una acción intencionada de gobierno, refiere a un sistema político-administrativo; es aquello que los gobiernos *deben hacer* y también lo que deciden *no hacer* (Kauffer, 2002; Aguilar, 2011).

De acuerdo con Aguilar (2011), los elementos que constituyen e integran una Política Pública son: 1) la formación de una agenda; 2) la definición del problema

público; 3) la formulación de la política; 4) la comunicación o difusión de la política; 5) la implementación de la política; y 6) la evaluación de esta.

En los elementos que las políticas públicas deben contener, son diversos los autores que pueden diferir entre uno o más de estos; sin embargo, un aspecto interesante es el de considerar una problemática como pública, por lo que se ha consensuado que se vuelve público en la medida en que afecta a un gran sector de la sociedad y que no puede ser resuelto, o tener una única solución en el ámbito privado.

Los territorios rurales en México conjugan gran parte de la biodiversidad[5]; en su mayoría, ejidos y comunidades agrarias son poseedores de gran cantidad de recursos naturales, mismos que son vertidos en una larga lista de recetas que forman parte de sus culturas alimentarias.

En la época prehispánica, en México, la agricultura era el pilar para la sobrevivencia; sin embargo, este abastecimiento y suficiencia alimentaria ha ido cambiando a lo largo de la historia (Pérez, 2013).

En gran parte del siglo XX el campo mexicano siguió siendo uno de los principales pilares de la economía en nuestro país; con la llegada de la etapa del capitalismo, llamada neoliberalismo, las políticas de desarrollo rural apostaron a las ventajas comparativas, a la privatización y la desregulación de los mercados para hacer más eficiente al campo; sin embargo, los resultados son diferentes. El campo mexicano se hundió en una crisis estructural que lo mantiene con las siguientes características: una fuerte dependencia de las importaciones –por ejemplo, del 2013 al 2019 se importaron 120 millones de toneladas de granos, básicamente maíz, frijol, trigo, arroz, sorgo y soya–; la producción alimentaria interna depende cada vez más de una producción empresarial de riego, intensiva y con altos rendimientos, donde se prioriza la agricultura de exportación (aguacate, berries, cerveza y tequila) y se ha descuidado el mercado interno; además, existe un sector empresarial que concentra las tierras de mayor potencial productivo; y, no menos importante, una constante degradación de los recursos naturales (Bartra, 2016; Oswald Spring, 2020).

El campo mexicano ha sido un laboratorio de programas asistencialistas que han propagado la conservación de granos básicos tales como el maíz, el sorgo, el trigo, la avena, entre otros, cuyo cultivo ha sido condicionado para que la población campesina pueda recibir el apoyo de diversas políticas públicas.

En México, la mayoría de las políticas públicas orientadas al campo forman parte de la agenda de gobiernos específicos y, lamentablemente, cuando un sexenio culmina, no hay continuidad a las mismas o reaparecen con otro nombre, pero sin existir una evaluación que dé cuenta de sus fortalezas y debilidades *para que no se repitan los*

---

[5] Se sabe que aproximadamente el 54% del territorio nacional pertenece a la propiedad colectiva (Robles, 2012).

mismos errores. Asimismo, no se ha logrado una planeación de desarrollo regional debido a la insuficiencia de los aspectos económicos que impulsan el desarrollo económico regional y a las políticas púbicas inadecuadas (CESOP, 2016). Aunado a lo anterior, al no tener políticas públicas articuladas en los niveles federal, estatal y municipal, los logros de las políticas no son los óptimos y solo se convierten en *políticas autistas*, que no resuelven los problemas y necesidades de la población a la cual va dirigida. Un ejemplo de ellos es la Ley de Desarrollo Sustentable a nivel municipal (Merino y Macedo, 2006).

Para Baca y Cuevas (2018), el problema es que "existe una desvinculación de las políticas públicas orientadas al desarrollo social (exclusión, inequidad, enfoque asistencialista y no focalización en algunos programas) y un gran número de tomadores de decisión, programas y reglas de operación y requisitos solicitados a los campesinos para la obtención de recursos y ejecución de los programas. Ante esto, coincidimos en que el problema del campo mexicano no es por falta de recursos, sino por la falta de inversión y calidad del gasto público. No se invierte en bienes públicos, sino que se prioriza el gasto en bienes privados y en la "entrega de apoyos", favoreciendo más una política asistencialista que una de fomento productivo".

Es importante aclarar que una cosa es el gobierno, y por **Gobierno** se entiende el que tenemos instaurado en México por elección "democrática", con una duración de seis años y quien propone desde su agenda una serie de políticas públicas para el bienestar y alianza de su población, y por **Estado** aquel aparato que está constituido por su nivel federal, estatal y municipal, siendo aquel el que legisla y tiene la capacidad de modificar ciertas leyes.

A fines de los años 70' del siglo pasado, en el país comienza el boom de la industrialización y con ello se genera un cambio en la dieta mexicana, ya que se incrementó el consumo de alimentos empaquetados e industrializados. Entre 1966-1981, el país vivió diversas transformaciones económicas y sociales que originaron una crisis. Primero se vivió la revolución verde, donde México fue autosuficiente en grano y exportaba, pero también se vivió un crecimiento demográfico en las ciudades. Al existir pocos subsidios para el campo se disminuyó la producción e inició la agricultura comercial y de contrato, lo cual tuvo un impacto en la modificación de la dieta (Dyer, 2010).

Es importante subrayar el cambio que tuvo la Reforma al artículo 27 en 1992 porque es un hito histórico para la Ley Agraria en México. A partir de entonces se abrió de manera legal las puertas al capital privado y extranjero para que pudiera invertir en el campo, además de que con ello se fomentó el dominio pleno, cuyo fin último es la privatización de la propiedad comunal, marcando el inicio de un dinámico mercado de tierras ejidales y comunales (Robles, 2012).

Posterior a ello, la pobreza cada vez era más visible, lo cual hizo que se impulsaran programas asistenciales alimentarios como PROGRESA-OPORTUNIDADES-PROSPERA, Cruzada contra el hambre, Programa especial para la seguridad alimentaria (PESA), Programa de ayuda alimentaria (PAL) y Programas de apoyo directos al campo (PROCAMPO).[6] No obstante, nuevamente el mayor obstáculo que no permitió su éxito fue la poca claridad en las reglas de operación, reflejadas en las responsabilidades del gobierno a nivel estatal, federal y municipal, aunado a un seguimiento y evaluación al término del anterior sexenio.

Es importante destacar el Programa PAL-SH (Programa Alimentario Sin Hambre), un programa fallido en el cual, a través de Diconsa[7], la mitad de los productos que se vendían eran transnacionales, como café soluble, chocolate en polvo, cereales de avena, chiles enlatados y leche en polvo y donde hubo un programa en el que 15,000 mujeres fueron entrenadas para elaborar postres con productos Nestlé, ejemplo claro de un apoyo directo a este modelo transnacional (Oswald Spring, 2020).

Actualmente, este tipo de programas continúan, pero con distinto nombre. Uno de los problemas al lanzar este tipo de programas asistencialistas es que no se modifica "desde arriba" el sistema alimentario mediante leyes que estipulen la venta de productos causantes de obesidad y sobrepeso en escuelas y tiendas comerciales (Hernández, 2019).

Con el nuevo sexenio de Andrés Manuel López Obrador, la canasta básica ha pasado de 23 productos a 40, esto con el objetivo de que sectores pobres de población no padezcan más hambre, incrementando el consumo de proteína animal con carne de pollo, res, puerco y huevo fresco; además, en esta nueva lista entran semillas ancestrales como la chía y el amaranto. Liconsa continúa como una de las tiendas de abastecimiento de este tipo de productos básicos (Zavala, 2019). Además, el sexenio de la cuarta transformación promete un escenario seguro en materia agrícola, con precios de garantía para frijol, maíz, trigo y arroz, fomentando un pago directo al campesinado, sin necesidad de intermediarios o coyotes (Expansión, 2019). Con lo anterior, el gobierno federal se ha propuesto como uno de sus objetivos romper ese círculo vicioso entre postración del campo y dependencia alimentaria, promoviendo la soberanía alimentaria.[8]

---

[6] No es la intención aquí de hablar de cada programa; solo se nombran para ejemplificar el lado asistencialista que ha caracterizado a los gobiernos. En algunos de ellos la figura femenina seguía siendo la proveedora de alimentos.

[7] Es una empresa de participación estatal mayoritaria perteneciente a la Sedesol, cuyo propósito es contribuir a la superación de la pobreza alimentaria mediante el abasto de productos básicos y complementarios a localidades rurales de alta y muy alta marginación.

[8] Soberanía Alimentaria: El derecho de los pueblos, comunidades y países de definir su propia política agropecuaria, de trabajo, de pesca, alimentaria y de tierra que son ecológico, social, económicamente y culturalmente apropiados a sus circunstancias. Incluye el derecho verdadero

La dieta tradicional vs la dieta occidental

En México se vive la doble cara de la mal nutrición, es decir, el sobrepeso y obesidad, y, por otra parte, una fuerte desnutrición en infantes, por lo que el sistema alimentario no solo debería de buscar la seguridad alimentaria, sino una soberanía alimentaria en donde quepan los saberes y conocimientos de sectores rurales, campesinos e indígenas (Noriero, 2010).

A partir de 50 años a la fecha, nuestro país fue adoptando una dieta occidental, sustituyendo a la dieta tradicional. Esta nueva dieta está compuesta principalmente de azúcares, productos cárnicos, lácteos, sal y un sinfín de productos procesados (Flores, M y Luiselli, 2017). Muestra de ello es el consumo actual de calorías por persona, siendo de 2,705 calorías por día en promedio; de las cuales, alrededor del 87.9% proviene del maíz, azúcar, trigo, frijol y aceites y 12.1% por productos animales (Oswald Spring, 2020), una dieta que conlleva a la obesidad.

La dieta tradicional mexicana consistía en recursos naturales que aportaban suficiente proteína, recursos agrícolas, principalmente maíz y frijol, como fuentes de carbohidratos. Los animales de traspatio también aportaban proteína y grasas, y recursos silvestres, tal como la gama de quelites que les aportaban una cantidad abundante de fibra, vitaminas y minerales (Casas, A. y Caballero, 1995; Bertran, 2017). Además, los recursos naturales de diversos territorios campesinos e indígenas les aportaban macro y micronutrientes; había mayor variedad, la cual tiene una relación con el ciclo agrícola y estacional, que los pueblos conocen bien, y es de esa manera que fueron creando e innovando recetas que han caracterizado a una región especifica.

Lo que comemos también es por las políticas públicas

El consumo de alimentos no solo depende del ingreso familiar, sino que también se ven involucrados aspectos como el tiempo con el que cuentan las familias para la preparación de estos, los recesos asignados para comer en las escuelas y trabajo, y, por supuesto, aspectos de orden sociocultural que también hacen seleccionar qué, cuándo y cómo comemos (Corona, 2011). Asimismo, la globalización permea intensamente la construcción de la cultura alimentaria; a partir de la entrada del TLCAN se ha dado un aumento en el precio de los alimentos básicos como fruta, verduras, fríjol, maíz, carne de res, pollo y huevo; por el contrario, los precios de la comida industrializada han disminuido. Lo anterior ha resultado en un cambio drástico en la dieta hacia el mayor consumo de grasas y azúcares, lo que, aunado a la poca actividad física que la

---

a producir sus alimentos, alimentos seguros, nutritivos y culturalmente apropiados. Al producir alimentos logran la capacidad de sostenerse a sí mismos y sus sociedades (Food Sovereignty, 2002).

mecanización de los procesos de la vida cotidiana genera, conlleva obesidad, un gran problema de salud que aqueja a nuestro país.

En países latinoamericanos, como el caso de Chile, hay regulaciones para que la población infantil no tenga acceso a productos industrializados con altos contenidos de azúcar y conservadores tanto en escuelas como en centros comerciales, y esa política pública regulativa ha iniciado para México en las instituciones escolares.

Los alimentos que ingresan y se venden en una sociedad también están regulados con normas, reglas y prohibiciones que son atravesadas por políticas públicas. Pero recordemos que política pública también es aquello que los gobiernos *no hacen*; por ende, un ejemplo de esto lo notamos con la venta de alimentos industriales, comida rápida y chatarra que aún se venden en escuelas desde nivel básico hasta nivel superior, sin normas o prohibiciones, lo cual también es política púbica. Es decir, el acceso y consumo de lo que comemos también es política pública, y hace falta crear y diseñar, con objetivos claros para continuar normando su consumo hacía la población, así como un presupuesto estable, una política alimentaria dentro y fuera de las escuelas para que realmente se puedan disminuir índices de desnutrición, obesidad y sobrepeso.

Los gobiernos siempre han estado preocupados por la seguridad alimentaria, la cual responde más a una lógica de libre mercado, relacionada con el acceso, disponibilidad, estabilidad y utilización de los alimentos, Mientras que han relegado a segundo término a la soberanía alimentaria, que se encuentra orientada al derecho de los pueblos a producir por sí mismos sus alimentos en donde tienen lugar todas las culturas alimentarias que han sido transmitidas por herencia cultural. Es aquí donde destaca el papel histórico que han tenido las mujeres en alimentar, pues en distintas sociedades han desempeñado dicha función, siendo las encargadas de la preparación de alimentos, lo cual también responde a un rol genérico y a una división sexual del trabajo.

La política de Fomento a la Gastronomía Nacional 2014-2018

La política que se analiza a continuación perteneció al sexenio anterior; sin embargo, nos da un panorama de avances y pendientes que se tienen respecto al tema de la cocina tradicional en México.

El día 4 de agosto de 2014 el expresidente Enrique Peña Nieto firmó esta política buscando dar apoyo a la agricultura, a nuevas marcas colectivas y a un turismo gastronómico que impulsara el desarrollo a nivel local, regional y nacional (Piña, 2015). Una prioridad dentro de esta política fue el patrimonio culinario, a través de rescatar, conservar y salvaguardar la diversidad gastronómica ya que, de acuerdo con la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura, "Detrás de cada platillo mexicano se encuentra un modelo cultural completo que comprende, desde las actividades agrarias y técnicas culinarias hasta las costumbres y modos de degustación en una comunidad" (Piña, 2015).

Peña Nieto señaló la importancia de fomentar el turismo gastronómico, promocionar la cultura de nuestro país a través de su cocina e impulsar el desarrollo productivo de los actores involucrados en la industria agroalimentaria y, de esta manera, que la población regresara a los buenos hábitos impulsados desde la Secretaría de Desarrollo Social y de Salud para la erradicación de sobrepeso y obesidad (Gourmet, 2019).

Es importante señalar que dicho acuerdo se firmó con la entonces secretaría de Turismo, Claudia Ruiz Massieu, los secretarios de Hacienda y Agricultura, gobernadores del país, así como cocineros/as tradicionales (Entorno Turístico, 2015). Esto, porque se concibió a la gastronomía como un factor importante para generar turismo en el país y, con ello, impulsar el desarrollo en términos económicos. Los cuatro pilares centrales de dicha política fueron: 1) Que existiera comunicación intergubernamental e interinstitucional; 2) Desarrollo productivo regional; 3) Participación social; y 4) Innovación y sustentabilidad.

La Política pública estuvo en supuesta congruencia y alineación con el Plan de Desarrollo, así como el Programa Sectorial de Turismo, con la SAGARPA (actualmente SADER), el Programa Sectorial de Medio Ambiente y Recursos Naturales, el Programa Especial de Cultura y Arte, y el Programa Nacional México Sin Hambre. El objetivo general de la política fue “Potenciar la oferta gastronómica del país como un medio para promover la riqueza natural y cultural de México, fomentar el turismo y generar el desarrollo productivo regional” (SECTUR-SHCP, 2015: 11). Lo que se puede ver es que se trató de aprovechar el nombramiento otorgado por la UNESCO a la cocina tradicional de México para fomentar el fenómeno de la gastronomía como un elemento de competitividad en el mercado, y que se incorporaran las cadenas de valor gastronómico a ese tan buscado “desarrollo en México”.

Con esta política se impulsaron la industria alimentaria y canales de turismo en el país, para lo cual se creó la marca gastronómica nacional “Ven a comer”, que representaría a la cocina nacional mexicana a nivel nacional e internacional, evidentemente, centrada en una cocina gourmet.

Un tema pendiente para dicha política fue la perspectiva de género, ya que no se contempló el hecho de que no es lo mismo ser cocinero tradicional que ser cocinera tradicional, y que el territorio desde donde provienen tiene un cúmulo de saberes que han sido transmitidos de generación en generación también por cuestiones de género, además de que el fenómeno alimentario marca experiencias y conocimientos distintos para hombres y mujeres. Habrá que ver cómo le da continuidad el cambio de gobierno, ya que en el Programa Especial Concurrente (PEC) se notó que el ecoturismo y turismo rural no recibieron presupuesto (CEDRSSA, 2018).

A partir de lo anterior, se puede concluir que, en la política de fomento a la Gastronomía:

1) El diseño contempló a más de quince dependencias, pero no se especificó hasta dónde se involucrarían (si para el turismo, el desarrollo territorial, el cuidado y protección de recursos naturales) y qué funciones tendrían;
2) La implementación parecía muy lejos de contemplar verdaderamente a cocinaras /os tradicionales de la vida cotidiana y de los ámbitos rurales e indígenas de diversas partes de la República Mexicana;
3) El documento de la "Política de fomento a la gastronomía mexicana 201-2018" no define lo que es cocina tradicional y lo que es gastronomía, pareciera ser que confunde ambos términos; sin embargo, considero que gastronomía precisamente va más orientado a clases sociales altas, que consumen productos gourmet y que favorecen a grupos restauranteros y turísticos

Recordemos que un elemento importante en las políticas públicas es la evaluación, ya que es el momento con el cual una política puede revelar logros, aciertos, avances, así como errores. Para dar seguimiento y evaluar las estrategias implementadas se creó el Órgano Consultivo de la Gastronomía Mexicana, en el cual participarían organizaciones civiles e integrantes del sector privado.

La VII Reunión Nacional de Información sobre la Cocina Tradicional Mexicana Como Patrimonio de la humanidad, tuvo lugar en el estado de Guerrero del 22-25 de febrero de 2018, con la intención de dar a conocer logros y retos a alcanzar hacia un futuro, aunque muchos no quedaron claros ni salieron a la luz fuera de dicho espacio. En palabras del Secretario de Cultura de Guerrero Mauricio Leyva: "Lo que desune la política lo une el pozole" (CCGM, 2018), resaltando la importancia de cómo llegó la comida, un elemento tan cotidiano, a estar en el centro de este tipo de eventos, de que haya llegado a hacerse una política pública y la tan poca casualidad del evento en un estado como Guerrero, al cual le ha afectado turísticamente la cuestión del narcotráfico.

El evento reunió a los delegados de 25 estados; ellos llevaron informes a nivel local, los cuales no se dieron a conocer, al menos no de manera pública, para poder ser consultados, a pesar de que es una política que contemplaba a la sociedad civil.

Se habilitaron los procesos de gestión de competencias para la certificación de los saberes y oficios tradicionales por el Estado de México, a través de un convenio entre el Conservatorio de la Cultura Gastronómica Mexicana (CCGM, 2018) y la Secretaría de Educación Pública (SEP).

Se busca que el CCGM se institucionalice como un organismo no gubernamental, aunque esto también puede afectar los presupuestos y apoyos que hasta ahora había tenido por parte del gobierno.

En términos generales: no se ven resultados, solo han existido una serie de eventos, como foros, que han impulsado cadenas de valor gastronómico-turístico y han servido como justificación de recursos y supuestos "logros".

Aunado a lo anterior se ha puesto en el centro el rescate y salvaguarda de la comida, sin tomar en cuenta que implica una cosmovisión indígena que fue reconstruida en tiempos de la colonia, y que actualmente es resignificada bajo el modelo neoliberal (Bak-Geller, 2013).

Reflexiones finales

A lo largo de este documento se habló de la poca contemplación que tiene la mirada institucionalizada de las cocinas tradicionales y sus sujetas a nivel cotidiano. Se resaltó la biodiversidad de los territorios rurales, espacios poseedores de gran diversidad de recursos naturales, conocimientos y saberes de su población, razón por lo cual deberíamos seguir analizando sus culturas alimentarias con una mirada compleja y de política pública.

Se hace necesario dar más relevancia a la cocina tradicional desde las políticas públicas – revalorando los recursos naturales que tienen los territorios rurales del país, ya que la biodiversidad con la que cuentan ha permitido continuar con un cúmulo de conocimientos culinarios–, en donde se incluya a las mujeres rurales, ya que han sido las agentes que han estado a cargo de la labor de alimentar a los demás y de perpetuar una de las actividades más destacables en la reproducción cultural de sus comunidades.

Las políticas públicas tienen toda una razón de ser, el cual es cumplir objetivos específicos, así como un tiempo de formulación y aprobación de recursos. Lo que aún falta para alcanzar estos objetivos es que las distintas dependencias que participan en ellas tengan una triangulación en esfuerzos para cumplirlas, ya que tenemos muchos casos de *políticas autistas*. Sin embargo, cada vez que entra un nuevo gobierno decide cambiarles el nombre sin tener en su nuevo diseño esos anteriores aciertos o errores, porque casi siempre la continuidad no parte de evaluaciones. Hasta ahora, diversas Políticas Públicas continúan en la lógica de buscar un desarrollo a nivel nacional, el cual, en su esencia, es un desarrollo económico que toma muy poco en cuenta elementos de comunalidad, solidaridad y cooperativismo, características que conservan aún pueblos y sociedades campesinas e indígenas.

Aunado a lo anterior, en relación con la evaluación de los programas de política, los métodos tradicionales utilizados para evaluar el impacto de éstas arrojan información incompleta, al centrarse en medir únicamente la operatividad y distribución de los recursos; las evaluaciones son poco integrales.

Se resaltó que la perspectiva de género sigue siendo un tema pendiente para muchas políticas públicas, entre ellas las que versan sobre la cocina tradicional como la que se analizó aquí, con lo cual nos damos cuenta de que tenemos gobiernos con autismo

social y una fuerte carga paternal-patriarcal-asistencialista, que sigue encasillando a las mujeres en espacios domésticos, contemplándolas únicamente en tareas domésticas, a cargo del cuidado de los/as hijos/as y como proveedoras de alimentar a la familia. Por tanto, las políticas con perspectiva de género son todo un reto; se hacen necesarias políticas que logren fortalecer los recursos para garantizar la igualdad de oportunidades, en materia de educación, salud, alimentación y, sobre todo, laborales y salariales, para lograr que las mujeres continúen y aumenten su contribución al sector productivo.

Las mujeres siguen siendo la población más vulnerable debido a la doble explotación a la que se enfrentan, donde el trabajo femenino no es socialmente valorado y es invisible; los hombres se apropian de su fuerza de trabajo, los trabajos que tienen son más precarios y ganan menos que los hombres; por lo que revertir la brecha de desigualdad en la distribución de los trabajos debe ser un objetivo explícito de cualquier política pública dirigida al campo mexicano.

Finalmente, es importante fomentar una nueva masculinidad y nueva feminidad en el campo para cambiar las practicas ancestrales discriminatorias[9] por parte de los hombres y se fomente el empoderamiento de la mujer; ya que las mujeres empoderadas distribuyen más equitativamente los recursos entre sus familias, son más honestas en cargos de representaciones públicas y cuando las mujeres toman las decisiones por ellas disminuye la pobreza, aumenta la equidad, les dan las mismas oportunidades a sus hijas e hijos y evitan interiorizar un rol de sumisión en el hogar y en su vida diaria.

Bibliografía final

Aguilar, L. (2011). "Políticas públicas: origen y tendencias actuales de la disciplina", en Baca del Moral, J. y Pérez Villalba, E. (eds.) *Análisis de políticas públicas para el desarrollo agrícola y rural*, pp. 11–26. México: Dirección de Centros Regionales, Chapingo.

Aranda, J. (1993). "Políticas Públicas y mujeres campesinas en México", en González Montes, S., *Mujeres y Relaciones de género en la antropología latinoamericana*, pp. 171–221. México: El Colegio de México.

Baca, J. y Cuevas V. (2018). "Desvinculación de las políticas públicas en el campo mexicano". Andamios, 15 (38), México sep./dic. 2018, pp. 319-338. DOI: http://dx.doi.org/10.29092/uacm.v15i38.662

Bartra, A. (2016). "Las milpas de la ira". México. Disponible en: http://www.redmovimientos.mx/2016/wp-content/uploads/2016/10/milpas-de-la-ira.pdf

Bak-Geller, S. (2013). "Narrativas deleitosas de la nación. Los primeros libros de cocina en México (1830-1890)". *Desacatos*, *43* (septiembre-diciembre), pp. 31–44.

[9] Que continúan segregando y violentando los Derechos Humanos de muchas mujeres.

Bertran, M. (2017). "Domesticar la globalización: alimentación y cultura en la urbanización de una zona rural en México". Anales de Antropología, *51*(2), pp. 123–130. https://doi.org/10.1016/j.antro.2017.05.003

Bonfil, G. (1987). *México Profundo. Una civilización negada*. México: CIESAS.

Casas, A. y Caballero, J. (1995). "Domesticación de plantas y origen de la agricultura en Mesoamérica", Ciencias, *40*, pp. 36–44.

CEDRSSA (2018). "Programa especial concurrente". Cámara de Diputados LXIII Legislatura, 38. Disponible en: http://www.cedrssa.gob.mx/files/b/19/51II_trim_2018.pdf

CESOP (2016). "Diagnóstico y propuesta para el desarrollo regional en México", agosto 2016, Cámara de Diputados, México. Disponible en: www5.diputados.gob.mx

Christie, M. E. (2002). "Naturaleza y Sociedad Desde la Perspectiva de la Cocina Tradicional Mexicana: Género, Adaptación y Resistencia". *Latin American Geography*, *1*(1), pp. 17–42. Disponible en: https://www.jstor.org/stable/25765026

Cobo, R. (2005). "Globalización y las servidumbres de las mujeres", en Amorós, C. y De Miguel, A., *Teoría feminista: de la ilustración a la globalización*. Editorial Miverva.

Colegio de México (2020). *Diccionario del Español de México*. https://dem.colmex.mx/ver/fog%C3%B3n

Contreras, J. y Arnaiz, M. G. (2005). *Alimentación y cultura. Perspectivas antropológicas.* Ariel.

Corona, L. (2011). "Decidir, consumir y comer", en Good Eshelman, C. y Corona L. E. (eds) *Comida, cultura y modernidad en México. Perspectivas antropológicas e históricas*, pp. 75–93. México: INAH-ENAH-CONACULTA-CONACYT.

Dyer, G. A. (2010). "Uso del suelo en México: ¿Conservación o desarrollo?", Economía rural, pp. 95–144.

Entorno Turístico (2015). "Política de fomento a la gastronomía nacional". Entorno turístico. Disponible en: https://www.entornoturistico.com/politica-de-fomento-a-la-gastronomia-nacional/

Espinosa G. (2011). "Feminización de lo rural y políticas públicas. Nuevas realidades y viejas políticas", en Novelo Urdanivia, F. (ed.) *La UAM ante la sucesión presidencial. Propuestas de política económica y social para el nuevo gobierno*. México: UAM.

Expansión (2019). "Con precios de garantía México busca la suficiencia alimentaria". *Expansión*, *23*(3),18 de enero. Disponible en: https://expansion.mx/nacional/2019/01/18/con-precios-de-garantia-mexico-busca-la-suficiencia-alimentaria

Farfán, J. (2019). *Cultura Alimentaria y Globalización en Pisac: Una etnografía comparativa*. Perú: Pontificia Universidad Católica del Perú.

Flores, M y Luiselli, C. (2017). "Perspectivas de la seguridad alimentaria y la agricultura sostenible al 2030", en Provencio, C. (ed.) *Informe del Desarrollo en México. Perspectiva del Desarrollo al 2030*, pp. 20–23. México: PNUD-UNAM.

Forum For Food Sovereignty (2002). Food Sovereignty: A Right For All, Political Statement of the NGO/CSO Forum For Food Sovereignty, Roma, junio.

García-Ramón, M. D. (1990). "La división sexual del trabajo y el enfoque de género en el estudio de la agricultura de los países desarrollados". *Agricultura y Sociedad* 55, abril-junio. Disponible en: https://www.researchgate.net/profile/Maria_Garcia-Ramon/publication/28144786_La_division_sexual_del_trabajo_y_el_enfoque_de_genero_en_el_estudio_de_la_agricultura_de_los_paises_desarrollados/links/570cd21608ae2b772e41e43e/La-division-sexual-del-trabajo-y-el-enfoque-de-genero-en-el-estudio-de-la-agricultura-de-los-paises-desarrollados.pdf

Gracia, M. (2002). *Somos lo que comemos: estudios de alimentación y cultura*. Ariel.

Gispert, M. (2013). "Identidad a través de la cultura alimentaria", en Salazar, A., *Identidad a través de la cultura alimentaria*, pp. 103–115. México: CONABIO-UNAM. Disponible en: http://www.worldcat.org/title/identidad-a-traves-de-la-cultura-alimentaria-memoria-simposio/oclc/882454915&referer=brief_results

Gloobal (2019) Revista Digital, http://www.gloobal.net/iepala/gloobal/fichas/ficha.php?entidad=Terminos&id=2588

Gourmet (2015). "Anuncian Política de fomento a la Gastronomía Nacional". Gourmet de México, agosto 13. Disponible en: https://gourmetdemexico.com.mx/sin-categoria/venacomer-anuncian-politica-de-fomento-a-la-gastronomia-nacional/

Gourmet (2019). "Ven a comer. La marca gastronómica de México para el mundo". *Animal Gourmet*, febrero 19. Disponible en: https://www.animalgourmet.com/2015/08/04/gobierno-federal-anuncia-politicas-de-promocion-y-fomento-a-la-gastronomia-mexicana/

Hernández, Y. (2019). "Carne, pescado, huevo y verduras incluir a la nueva canasta básica". *Mexicampo*, 1, enero 29. https://www.mexicampo.com.mx/carne-pescado-huevo-y-verduras-incluira-la-nueva-canasta-basica/

Juárez, L. M., & Medina, F. X. (2016). "Usos y significados contemporáneos de la comida desde la antropología de la alimentación en América Latina y España". Revista de Dialectología y Tradiciones Populares, 71 (2), pp. 327–370. CSIC Consejo Superior de Investigaciones Científicas. DOI: https://doi.org/10.3989/rdtp.2016.02.00

Kauffer, E. (2002). "Las políticas públicas: algunos apuntes generales". *Ecofronteras*, *16* (5). Disponible en: https://revistas.ecosur.mx/ecofronteras/index.php/eco/article/view/465

Lamas, M. (2014). "Cuerpo: diferencia sexual y género". *Debate Feminista*, *10*, pp. 3–31.

Lerner, G. (1990). *La creación del patriarcado*. Crítica.

Meillassoux, C. (1999). *Mujeres, graneros y capitales: Economía doméstica y capitalismo*. México: Siglo XXI.

Merino y Macedo, I. (2006). "La política autista. Crítica a la red de implementación municipal de la ley de Desarrollo Rural Sustentable". *Gestión y Política Pública*, *XV* (2). Disponible en: http://www.scielo.org.mx/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1405-10792006000200411

Mintz, S. (2003). *Sabor a comida, sabor a libertad: incursiones en la comida, la cultura y el pasado*. México: CONACULTA-CIESAS, Ediciones de la Reina Roja.

Mueller Dixon, R. (1985). "Women's work in third world agriculture. Concepts and indicators". Women, work and development, *9*. Geneva: International Labour Office.

Mujer, U., & Cepal-Unifem, D. (2004). "Mujer y Desarrollo". Serie Mujer y Desarrollo, junio. Publicación de las Naciones Unidas, CEPAL - SERIE Mujer y desarrollo. Disponible en: http://www.eclac.cl/cgibin/getProd.asp?xml=/publicaciones/xml/7/38307/P38307.xml&xsl=/mujer/tpl/p9f.xsl&base=/brasil/tpl/top-bottom.xslt

Nazar-Beutelspacher, A., Zapata-Martelo, E., & Vázquez-García, V. (2004). "Políticas de población y nutrición de las mujeres: un estudio en seis comunidades rurales de Chiapas, México". Agricultura, Sociedad y Desarrollo, *1*(2), pp. 147–162.

Noriero, L. (2010). *Desarrollo Local y Saberes ante la nueva relación campo-ciudad*. México: Universidad Autónoma Chapingo.

Oswald Spring, U. (2020). "Soberanía Alimentaria de la 4T ante la pobreza campesina ancestral, el cambio climático y la crisis socioeconómica por el COVID-19", octubre. XL Seminario de Economía Agrícola. México: UNAM.

Pazzarelli, F. (2010). "La importancia de hervir la sopa. Mujeres y técnicas culinarias en los Andes". Antípoda, *10*, pp. 157–181.

Pérez, E. (2013). "Perspectiva de la agricultura en el desarrollo de México." El Cotidiano, *177*, pp. 47–60. Disponible en: https://www.redalyc.org/pdf/325/32527004006.pdf

Piña, L. (2015). "Políticas públicas para la gastronomía mexicana". El Universal, agosto 11. Disponible en: https://www.eluniversal.com.mx/blogs/lourdes-pina-soria-del-valle/2015/08/11/politicas-publicas-para-la-gastronomia-mexicana Revisada: 15 de febrero 2019.

Robles, H. (2007). *El sector rural en el siglo XXI. Un mundo de realidades y posibilidades*. Centro de Estudios para el Desarrollo Rural Sustentable y la Soberanía Alimentaria.

Robles, H. (2012). "El Caso de México", en Gómez, S. y Soto Baquero, F. (eds), *Dinámicas del mercado de la tierra en América Latina y el Caribe: concentración y extranjerización*, p. 592. FAO.

SECTUR (2015). "Presentan Política de fomento a la gastronomía nacional." Secretaría de Turismo. Disponible en: https://www.gob.mx/aserca/prensa/presentan-politica-de-fomento-a-la-gastronomia-nacional

Zavala, M. (2019). "AMLO presenta nueva canasta básica; pasa de 23 a 40 productos". El Universal, 29 de enero. Disponible en: https://www.eluniversal.com.mx/nacion/politica/amlo-presenta-nueva-canasta-basica-pasa-de-23-40-productos

Umami, el sabor predilecto de los seres humanos

Ximena de la Cruz Abrín

Resumen

El tema del sabor umami está presente en el inconsciente de todo ser humano, pero se habla o se hablaba poco de él, hasta hace unos años que se retomó en una primera investigación hecha en 1908; principalmente científicos y chefs, han logrado encontrar una explicación más clara acerca de dicho sabor al, ahora, saber en qué ingredientes y elementos se puede encontrar, las partes del cuerpo que lo distinguen y las funciones que desempeña en el organismo una vez que se consume.

Citando a Marinetti, en su libro *La cocina futurista. Una comida que evitó un suicidio*, "La comida futurista desea crear finalmente una armonía entre el paladar de los hombres y su vida de hoy y mañana" (Marinetti y Filliá, 1985). Esto es lo que ha sucedido con el sabor umami: conforme se fueron describiendo sus increíbles características, se ha vuelto protagonista de platillos, de productos y de investigaciones, debido a la atracción que genera en el paladar, en el cerebro y en el estómago.

La industria de alimentos ha logrado identificar al umami con el objetivo de desarrollar productos y atraer un mayor número de consumidores. Ha sabido adaptar y tratar a este quinto sabor para obtener grandes resultados.

Para saber cómo se ha logrado conseguir lo ya mencionado, en la presente investigación se trata el tema del sabor umami desde su definición, su historia, su paso por la industria alimentaria, los beneficios que puede aportar a la dieta y a la salud de los consumidores y, finalmente, su razón para ser el sabor predilecto de los seres humanos.

Introducción

Las personas que han trabajado con este sabor utilizan los adjetivos 'delicado', 'suave', y 'sutil' para describirlo.

Umami, que viene del japonés *umai* (delicioso) y *mi* (sabor), fue descubierto y nombrado por el químico Kikunae Ikeda y es considerado, después del dulce, el salado, el ácido y el amargo, el quinto sabor (Directo al Paladar, 2015). Poco conocido de forma consciente por el ser humano, pero al mismo tiempo el más buscado por éste, junto con el sabor dulce. Es el único que el humano encuentra difícil de identificar y

de describir, pero el cuerpo lo acepta de la mejor forma, dado que, además de ser atractivo para el paladar, es de utilidad para el proceso de digestión de los alimentos.

Historia del quinto sabor

El ser humano y otros mamíferos identifican el sabor umami, cuya existencia no es nueva, solo su descubrimiento. Además de estar presente en la naturaleza, el cuerpo lo aprende, lo recibe de forma innata y lo busca de manera inconsciente; a lo largo de la historia de la gastronomía universal se ha tenido prueba de ello, con platillos tan milenarios como, por ejemplo, el *garum* (salsa de pescado fermentado) en la Antigua Roma; el mole (mezcla de especias y chiles, principalmente) en México o el *dashi* (caldo elaborado a partir de pescado y algas) en Japón.

El hallazgo del umami se llevó a cabo en 1908 por el químico Kikunae Ikeda de la Universidad Imperial de Tokio. Descubrió este quinto sabor en las moléculas de los cristales formados en el *kombu* (alga marina utilizada para la elaboración del caldo *dashi*, ingrediente principal en innumerables preparaciones de la cocina japonesa). Al encontrarla, siguió estudiándola y fue ahí donde concluyó que tenía su propio sabor, pues era imposible describirlo como dulce, ácido, salado o amargo (Pollan, 2014).

Ikeda comenzó a estudiar la molécula llamada glutamato para entender la manera de utilizarla y adicionar el sabor umami a las preparaciones. Al realizar la combinación de ácido glutámico y sodio, obtuvo el glutamato monosódico, convirtiéndolo en el sazonador Ajinomoto, cuyo nombre sirvió para fundar en 1909, junto con Saburosuke Suzuki, su empresa, que en 1950 tuvo un alcance internacional, gracias a su gran crecimiento para extenderse a países como Estados Unidos, Brasil, Tailandia y Filipinas (BBC, 2018).

En 1913, Shintaro Kodama encontró en el *katsuobushi* (pedazos de bonito seco, fermentado y ahumado) otra de las moléculas que generan el sabor umami: el nucleótido inosinato. Este ingrediente también es utilizado en el caldo *dashi* y en la gastronomía japonesa.

Akira Kuninaka descubrió en 1960 otra de las sustancias generadoras del sabor umami. Se trata del GMP o monofosfato guanosine, encontrado en los hongos shiitake (UMAMI Madrid, 2008). Ese mismo año, por suposiciones, se responsabilizó al glutamato monosódico como causante de un cuadro clínico denominado como Síndrome del Restaurante Chino, que en teoría provocaba dolores de cabeza y mareo cuando se consumía en cantidades muy grandes. La conclusión indicó que en algunos restaurantes chinos se utilizaban grandes cantidades de sal para ocultar sabores de los productos que no estaban frescos. Esta fue la razón más factible para explicar la presencia de aquellos síntomas.

En 1982 se empezó a dar una gran importancia al umami y se fundó el Centro de Información Umami en Japón (*Umami Information Center*) con el fin de llevar a cabo investigaciones y dar mayor difusión a dicho sabor. En el 2007, el CIU fue oficialmente reconocido y acreditado por la Oficina del Gobierno Metropolitano de Tokio como una organización sin fines de lucro.

En Estados Unidos en 1995, la Administración de Alimentos y Medicamentos (FDA por sus siglas en inglés) intervino para determinar el daño que el glutamato monosódico puede causar en el organismo y concluyó que, al no existir suficiente evidencia científica para calificar al glutamato monosódico como dañino en dosis normales, su consumo es seguro.

En el 2001 se llevó a cabo uno de los hallazgos más importantes, pues el biólogo Charles Zuker de la Universidad de California localizó los receptores gustativos del sabor umami en la lengua. Éstos se encontraron en humanos y en otros mamíferos.

Hace apenas un par de años, en el 2017, se volvieron a tener algunas dudas acerca del consumo seguro del glutamato monosódico, por lo que, en Europa, la Autoridad Europea de Seguridad Alimentaria (EFSA, por sus siglas en inglés), recomendó a los consumidores cuidar el nivel de ingesta diaria sugerido.

En la actualidad, la empresa Ajinomoto está posicionada en la lista de las 2,000 compañías más grandes del mundo de Forbes, al ocupar el lugar 1,596 con un capital de USD $10,300 millones y con presencia en más de 130 países, entre los cuales se encuentran México, Perú, Ecuador y Brasil, contando con 34,452 empleados (Forbes, 2019).

Compuestos del umami

Cuando se combinan particularmente tres sustancias: el inosinato, el guanilato –presentes en el pescado y en los champiñones, respectivamente– y el glutamato (o solo dos de ellas), se provoca el efecto sinérgico que genera la intensificación del sabor umami debido a la gran cantidad de éste.

Se han llevado a cabo algunas pruebas para determinar la cantidad ideal de glutamato e inosinato con la finalidad de alcanzar la presencia perfecta del sabor umami; debe ser en una proporción igual de ambas sustancias, pues la intensidad sería hasta ocho veces mayor en comparación con la que contienen las sustancias de manera individual. El aspartato, el nucleótido adenilato y el ácido sucánico son tres variedades de aminoácidos presentes en el umami, esta última la podemos encontrar en los mariscos.

El glutamato monosódico es un polvo formado por ácido glutámico, sodio y un mineral (Chavarrías, 2017). Es así como se ha utilizado para el desarrollo de productos ricos en sabor umami y generadores de un alto placer gustativo para los consumidores. Actualmente, en las etiquetas de los productos se encuentra escrito como GMS o MSG

(en inglés), glutamato monosódico, proteína vegetal hidrolizada, proteína aislada, extracto de levadura y levadura autolizada.

El umami es el sabor de los aminoácidos y los nucleótidos que revelan si un alimento contiene proteína, nutriente esencial para la supervivencia. Por ejemplo, la carne compuesta por cadenas de 20 aminoácidos, de las cuales, el glutamato constituye su mayor proporción, representado por el 15% aproximadamente (Umami Information Center, s/f). El sabor tan peculiar que conocemos de la carne y que la caracteriza, surge a partir de la descomposición de la proteína como resultado del envejecimiento, durante el cual, el glutamato otorga el sabor umami causante de la búsqueda de las proteínas que el cuerpo necesita.

Percepción y efectos del umami en el cuerpo humano

Todos los sabores que la lengua percibe, incluyendo al umami, son aprendidos de forma innata, es decir, no se educa al ser humano o al resto de los mamíferos que los identifican para percibirlos ni para aceptarlos, ya que los receptores (las papilas gustativas), el cerebro y el estómago los reciben de manera natural. En el caso del umami, las papilas perciben el sabor de los alimentos que contienen proteínas conformadas principalmente por glutamato, inosinato y guanilato.

Las zonas de la lengua que se han identificado como receptores del quinto sabor se encuentran en la parte más amplia, mientras que en el caso del sabor dulce y del sabor amargo se localizan en la punta y en la parte posterior respectivamente.

Además, en estudios recientes se dice que otra de las razones por las que el sabor umami resulta tan atractivo para el organismo es por la presencia de receptores en otras partes del cuerpo como el estómago y el cerebro. El efecto que se produce en el primero sucede cuando los alimentos entran en este órgano y, con ayuda de los receptores gástricos, se percibe el glutamato. Posteriormente, el estómago manda a través del nervio vago la información del sabor umami hacia el cerebro, éste envía la orden al estómago para comenzar el proceso de digestión y la absorción de la proteína (Umami Information Center, s/f), esencial para el cuerpo humano.

Algunas de las reacciones causadas por el umami, una vez que los aminoácidos llegan a los receptores del cuerpo, son: la extensión del sabor a lo largo de toda la lengua, hasta la garganta; la persistencia que tiene comparada con los otros cuatro sabores; la secreción viscosa y prolongada de saliva en mayor cantidad y textura que cuando se recibe la información de sabores ácidos; una mayor intensidad de los sabores; la sensación de darle cuerpo a los alimentos; el deseo y las ganas de no parar de comer y la impresión de satisfacción experimentada al consumir algún alimento que nos provoca un placer especial.

El cuerpo humano necesita de un gran número de nutrientes. Una de las funciones de los cinco sabores básicos es indicar al organismo si un alimento cuenta con estos; también cumplen la función de advertir al cerebro si existen sustancias nocivas y elementos benéficos en el mismo. En el caso del sabor umami, éste se encarga principalmente de enviar el mensaje de la presencia de proteínas.

El umami se conoce desde antes de nacer, pues los estudios han comprobado la presencia de este quinto sabor en el líquido amniótico. De igual manera, es muy importante mencionar que el glutamato (causante del sabor umami) y la glucosa (presente en el sabor dulce), son los elementos principales de la leche materna, lo que puede explicar la motivación del ser humano por consumir alimentos ricos en sabores dulces y umamis en grandes cantidades. A través de la memoria sensorial se busca consumir alimentos que contienen umami, pues, de esta forma, se evoca a los recuerdos del primer alimento y a una de las etapas más añoradas por el ser humano.

Con la mayoría de nuevos descubrimientos, al principio se tienen dudas acerca de los mismos; así pasó con el consumo del glutamato monosódico en 1960, cuando se empezaron a estudiar los efectos adversos que éste podía causar en el cuerpo, pues, como ya se mencionaba, el médico Ho Man Know reportó al *New England Journal of Medicine* algunos de los efectos que él y otros comensales consideraron que el GMS estaba causando en el organismo: dolor de cabeza, mareos, náuseas y entumecimiento. En 1995, la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos (FDA por sus siglas en inglés) negó que el GMS fuera el responsable de estos efectos, ya que su nivel de toxicidad es bajo y su ingesta segura, siempre y cuando se consuma en la cantidad sugerida por la Organización Mundial de la Salud (OMS) la cual equivale a 30mg de glutamato monosódico por cada kilo del peso de una persona (BBC, 2018).

El estudio y los hallazgos que se han hecho con base en el sabor umami han beneficiado a otros campos de investigación como la gastronomía, la medicina y la nutrición. Al utilizar ingredientes umamis en las preparaciones, el consumo de sal y de grasas animales se puede reducir considerablemente sin dejar de aportar un gran sabor a los platillos, lo que representa una ventaja para la dieta de las personas. Otro de los hallazgos es que el uso de alimentos umami beneficia a los adultos mayores, pues una de las razones por las que en esta etapa se pierde el apetito es debido a la falta de salivación, misma que complica la ingesta de alimentos; el umami, al ser capaz de producir un nivel de salivación alto, logra generar la cantidad de saliva necesaria con la finalidad de estimular a las personas para comer y que no padezcan de desnutrición.

Umami en los ingredientes

El alimento más importante en la dieta de todo mamífero en sus primeros años de vida es la leche materna, rica en sabor umami gracias al glutamato monosódico que contiene. En las pruebas que se han realizado para encontrar el sabor umami en los

alimentos, se ha encontrado que también está presente en las carnes, los pescados y mariscos (tal como en el primer hallazgo y clasificación del sabor umami), los lácteos, las frutas, las verduras, las legumbres y los aditivos. Algunos de estos son:

Carnes

- Carne de res, carne de cerdo, carne de ternera (en ella predominan los gustos salado y umami), tocino (contiene todos los componentes del umami que se han identificado hasta ahora) y jamón curado.

Pescados y mariscos

- Anchoas, pescado blanco, atún, ostras, sardinas y algas.

Lácteos

- Leche, queso parmesano y quesos duros (aunque estos pueden ser dulces, ácidos y salados, a medida que maduran, adquieren cristales de componentes del umami).

Frutas, verduras y legumbres

- Jitomate (sus semillas contienen la mayor cantidad de glutamato, incluso cuentan con más ácidos glutámicos que la carne), champiñón (muchos de los platillos vegetarianos los utilizan para sustituir a la carne), berenjena (especialmente cuando se cocina), papa, chícharo, coco, jengibre (dulce y umami en cualquiera de sus presentaciones, fresco, seco, molido, confitado, encurtido, conservado en jarabe y en bebidas), espinaca, calabaza y hongo shiitake.

Aditivos

- Salsa de soya, pasta de miso, Ajinomoto (polvo que se prepara como aditivo y está compuesto por cada uno de los elementos que forman al glutamato monosódico, glutamato y sodio en mayores cantidades), salsas de pescado, salsa cátsup y salsa BBQ.

Si se trata de analizar el sabor de los ingredientes mencionados a través de la memoria sensorial, se puede verificar que ninguno de éstos se relaciona con el dulce, salado, amargo o ácido; sino con el quinto sabor: el umami.

Umami en la cocina

La cocción de los alimentos que contienen el sabor umami permite que el efecto se potencie y tenga más presencia al consumirse. Tal es el caso de preparaciones como los fondos, los caldos, los braseados, los estofados y las sopas que, cuando se cocinan a fuego lento y por un largo tiempo, las cadenas de proteínas de la carne se descomponen en bloques de construcción de aminoácidos, siendo el ácido glutámico el principal.

Otra de las formas en las que el umami se utiliza en la cocina es en la de glutamato monosódico; éste por sí solo no tiene ningún sabor específico o reconocible, y es hasta que se combina con los alimentos que resalta los sabores, pero si se utiliza en exceso, producirá un sabor amargo y poco agradable que, principalmente, se puede percibir en el fondo de la lengua.

Para obtener un sabor ideal en los platillos, se debe hacer un balance entre el glutamato monosódico y la sal empleados. Además, se ha comprobado que al utilizar glutamato la cantidad de sal se puede reducir, pues aquel aporta la parte atractiva a los alimentos. De hecho, se comprobó que al utilizar el umami en un platillo se puede reducir la cantidad de sal en un 30%, cuyo resultado es benéfico para la dieta de los comensales.

Una de las cualidades que también aporta el sabor umami a los alimentos es dar una textura más consistente y carnosa. A la hora de cocinar, logra que un platillo que es líquido adquiera una textura más espesa, por ejemplo, en la salsa de jitomate; también, es capaz de bajar la sensación de amargor y potenciar el dulce, permitiendo obtener alimentos con un sabor más armonizado y un gusto equilibrado.

Para presentar un platillo que contenga grandes y atractivas cantidades de sabor umami es importante no solo conocer los ingredientes que lo componen, sino tener un conocimiento sobre los métodos y los procesos que faciliten la cocción adecuada para obtener el sabor. Por ejemplo: a la hora de cocinar cerdo, algunos ingredientes que resaltan su gusto umami y le otorgan textura son el ajo, las setas, la col, las papas, el anís, la pimienta blanca y la cebolla cocida; al queso le ayudan ingredientes como los frutos secos, el jitomate y la cebolla cocinada; a las ostras les aportan un sabor picante, dulce y salado el rábano picante y la cátsup; las anchoas, una vez cocinadas, dejan un sabor umami tostado que puede resaltar el sabor de pescados, carnes y verduras; el coco es totalmente compatible con sabores dulces y umami; el ajo resalta el sabor y otorga un gusto dulce a preparaciones como el pan, la pasta y el arroz; la salvia potencia los sabores umami gracias a su amargor y el limón, al combinarse con sabores umamis, se adapta y actúa como condimento.

Existen platillos ricos en umami que son los favoritos y han permanecido durante años en la historia de la gastronomía de diferentes países. Algunas de estas preparaciones

tradicionales, salsas, ingredientes y aditivos de todo el mundo se presentan en la siguiente tabla.

Tabla 1. Ingredientes y preparaciones ricos en umami utilizados en diferentes gastronomías del mundo

País / región	Nombre	Ingredientes / Compuestos químicos / Usos
África occidental	Dawa dawa, Soumbala	Productos de algarrobo (tipo de vaina).
Australia	Extracto de levadura	Compuesto por aminoácidos, péptidos, carbohidratos y sales. Actúa como potenciador de sabores.
Bangladesh	Shutki	Pescado o camarón seco.
Brasil	Bacalao seco	Rico en proteínas y vitamina D.
Camboya	Prahok	Pasta de pescado fermentada, preparada con pescado en salazón.
	Tuk trey	Salsa de pescado derivada de pescado fermentado.
China	Douchi	Condimento hecho a base de frijoles negros fermentados.
	Jiang you	Salsa de soya.
	Furu	Tofu.
	Tang	Caldo obtenido a partir de huesos de pollo o cerdo y cebollín, utilizado principalmente como base de sopas.
Corea del sur	Doenjiang	Pasta de soya.
	Ganjiang	Salsa de soya.
	Jeotgal	Platillo salado y fermentado preparado con pescado, camarón, ostras y otros mariscos.
Europa	Quesos maduros	Gracias a sus procesos de maduración y añejamiento, son ricos en glutamato monosódico.
	Jamones curados	
	Anchoas	

País / región	Nombre	Ingredientes / Compuestos químicos / Usos
Estados Unidos	Salsa cátsup	Con gran presencia de glutamato monosódico, lo que provoca que se vuelvan esenciales como aditivos para los platillos.
	Tocino	
	Salsa BBQ	
Filipinas	Bagoong	Condimento preparado con pescado fermentado o pasta de camarones con sal.
	Patis	Salsa de pescado fermentado.
Francia	Bouillon	Caldo preparado a base de verduras, carne o aves, utilizado en sopas y salsas, principalmente.
Ghana	Shito	Salsa picante preparada con pimientos shito. Se utiliza como acompañante de pescado, arroz y otros platillos tradicionales.
Indonesia	Tempe	Producto de la soya fermentada. Es rico en proteínas.
	Terasi	Pasta de camarones.
Italia	Garum	Salsa de pescado fermentado (originado en la Antigua Roma).
Japón	Miso	Pasta de soya. Rica en proteínas.
	Salsa de soya	Resalta el sabor de los alimentos y los vuelve más atractivos y equilibrados.
	Katsuobushi	Virutas de bonito seco y fermentado, utilizado para la preparación del caldo dashi.
	Dashi	Caldo de katsuobushi y alga kombu. En éste, Ikeda descubrió el quinto sabor. Se compone principalmente de glutamato, inosinato y aspartato.[1]
Malasia	Belacan	Pasta de camarones.
México	Mole	A base de especias, caldo y chiles principalmente, dependiendo del tipo de mole.
Myanmar	Ngapi	Pasta picante preparada con pescado o gambas fermentados.

[1] Todas estas sustancias se podrían equiparar con la glicina y la alanina presentes en el sabor dulce; o la leucina y la valina que generan los sabores amargos.

País / región	Nombre	Ingredientes / Compuestos químicos / Usos
Nigeria	Cangrejo de tierra	Pasta de camarones.
Perú	Charqui	Carne seca de res o de alpaca. Su salación y secado aportan cantidades importantes de glutamato monosódico.
Polonia	Kielbasa	Salchicha fresca o seca.
	Makrela wedzona	Caballa ahumada.
Reino Unido	Extracto de carne de res	Sirve como condimento para resaltar sabores.
	Extracto de levadura	Potenciador de sabores.
Rusia	Selyodka	Arenque a la salazón.
Tailandia	Nam pla	Salsa de pescado fermentado.
Turquía	Pasta de jitomate	Se utiliza como base para muchas recetas tradicionales. A diferencia de la salsa de jitomate, para su preparación se retiran la piel y las semillas del fruto.
Vietnam	Nuoc mam	Salsa de pescado fermentado.

Fuente: Centro de Información Umami

Umami en la industria de alimentos

> En materia de tecnología alimentaria, los adelantos no han sido menos sorprendentes. En la actualidad, contamos con una gama extremadamente variada de productos alimenticios que nos son presentados y exhibidos de manera práctica: el alimento ya no solo es una mercancía, sino también un "servicio" en el sentido económico del término (Dupin, 1985).

La anterior afirmación se ve reflejada al hablar de la producción de alimentos procesados que contienen umami, pues actualmente la industria alimentaria busca desarrollar productos con los elementos principales que producen este sabor (especialmente el glutamato) para crear la atracción y necesidad por consumir sus productos.

A la mayoría de los alimentos procesados que no contienen el sabor umami de forma natural, se les añade principalmente el glutamato monosódico, aditivo que actúa como potenciador de los sabores, causando, al mismo tiempo, una palatabilidad encargada de hacer los alimentos más atractivos y crear una sensación de querer seguir consumiéndolos. También actúa como conservador. Los principales productos que

contienen estas sustancias son los caldos de pollo en polvo o cubo, las salsas, los aderezos, las frituras y las sopas instantáneas.

Durante mucho tiempo, como ya se mencionaba, se creyó que el glutamato monosódico y demás elementos presentes en el sabor umami causaban daños en el organismo. Esto dio pie a la regularización de su uso, por lo que se empezaron a indicar las cantidades y las maneras de usarlo sin perjudicar la salud de los consumidores.

Las formas de producir el sabor umami en los alimentos procesados son variadas. Además de usar el glutamato monosódico como aditivo, también existen las preparaciones como la fermentación, el secado y el salado. La carne es uno de los productos que se somete a varios de estos procesos, pues primero pasa por un periodo de envejecimiento que le permite llegar a un sabor umami intenso gracias a la descomposición de las proteínas. En el caso del jamón curado, se sazona la pierna de cerdo hasta que se cubre de moho, se seca y se deja envejecer, durante dicho proceso el glutamato se multiplica en un 50%. En el caso de los quesos maduros, el tiempo de maduración es equivalente a la cantidad de glutamato que adquiere.

A últimas fechas, muchos restaurantes y empresas han llevado a cabo estudios y experimentos para obtener el umami en sus productos y, así, satisfacer a los comensales. Un ejemplo es el de la aerolínea United, empresa que, al tener conocimiento acerca de los cambios que sufren los sentidos por la altitud y la presión a las que se somete el cuerpo durante el vuelo en avión, decidieron experimentar con alimentos que contienen umami y comprobaron que el uso de éste hace que el gusto que produce no se vea afectado por los factores ya mencionados y ayuda a que los demás alimentos potencien sus sabores y la comida que sirven durante los vuelos sea del agrado de los pasajeros; además, mencionan que probablemente el umami se potencialice con el ruido del avión. Una de las pruebas es que la mayoría de los pasajeros pide de bebida jugo de jitomate y Bloody Mary (Moskvitch, 2020). Como conclusión, han empezado a utilizar ingredientes ricos en umami, tales como espinacas, jitomate y mariscos.

En 1982 se fundó el *Umami Information Center*, que se dedica a investigar y difundir este quinto sabor a través de eventos y actividades que incluyen a la gente alrededor del mundo para que conozca el umami, puedan aprovechar su conocimiento, desarrollar productos, llevar una dieta saludable y dar pie a futuras investigaciones.

Conclusión

A pesar de que las investigaciones acerca del sabor umami existen desde hace poco más de un siglo, aún se sabe relativamente poco de él, pues es del conocimiento de muy pocas personas, por lo que investigaciones como la presente resultan importantes

para futuros hallazgos en diferentes campos de estudio, para dar paso a nuevas investigaciones y hacer este tema del conocimiento de más gente.

El conocimiento del sabor umami y de sus usos puede beneficiar a todos los que están involucrados en la industria gastronómica: a científicos, a doctores, a nutriólogos y, por supuesto, a las grandes empresas de alimentos procesados.

En el mundo de la gastronomía ha favorecido en su mayoría a chefs y restaurantes, pues les ha sido posible crear platillos y sabores únicos; para los científicos ha sido importante, ya que en los ingredientes se pueden encontrar elementos químicos interesantes con las que lograrán desarrollar nuevas investigaciones; en el mundo de la medicina y la nutrición, como se explicó, es de gran ayuda para los pacientes, pues gracias al uso de ingredientes umami se pueden reducir el uso y consumo de sales, grasas y algunos otros alimentos en las dietas y en el caso de los adultos mayores, evitar la desnutrición; finalmente, las empresas de alimentos procesados han sido las que más provecho han sacado de los hallazgos alrededor del sabor umami, en las etiquetas de un sinnúmero de alimentos industrializados se encuentran enunciados los elementos que conforman al umami; esto representa una ganancia para dichas empresas, pues el consumidor, a veces sin saber por qué, los busca y hasta los convierte en una necesidad para su dieta.

Por sus aportes, por la atracción que genera en el ser humano y por los beneficios que el organismo adquiere gracias a él, el umami es el sabor predilecto de los seres humanos.

Bibliografía

Dupin, H. (1985). *Los alimentos*, México: Fondo de Cultura Económica.

Marinetti y Filliá, F. T. (1985). *La cocina futurista. Una comida que evitó un suicidio*. España: Gedisa.

Pollan, M. (2014). *Cocinar. Una historia natural de la transformación de los alimentos*. México: Debate.

Praga y Lozano, M. C. (1997). *Orígenes y efectos de las adicciones*. México: SEP.

S/A (s/f). *Cuerpo humano. Guía visual definitiva*. México: SEDU.

Segnit, N. (2011). *La enciclopedia de los sabores. Combinaciones, recetas e ideas para el cocinero creativo*. España: Debate.

Fuentes electrónicas

BBC (2018). “Umami: ¿cómo el “adictivo” quinto sabor (que no es dulce, salado,ácido, ni amargo) se convirtió en un negocio millonario? BBC, 25 de julio. Disponible en: https://www.bbc.com/mundo/noticias-44863260 [8 de enero de 2020]

Chavarrías, M. (2017). "Sabor umami, ¿qué alimentos lo tienen?". El Diario, 27 de septiembre. Disponible en: https://www.eldiario.es/consumoclaro/comer/Saborumamialimentos_0_691181687.html Recuperado: 8 de enero de 2020.

CNN (30 de septiembre de 2019). "¿Qué es el umami?" CNN, 30 de septiembre. Disponible en: https://cnnespanol.cnn.com/2019/09/30/que-es-umami/ Recuperado: 11 de diciembre de 2019.

Directo Al Paladar (2015). "Qué es el umami, el quinto sabor". Directo al paladar, 24 de febrero. Disponible en: https://www.directoalpaladar.com/ingredientes-y-alimentos/que-eselumami-el-quinto-sabor Recuperado:11 de diciembre de 2019.

Forbes (2019). "Ajinomoto". Forbes, mayo. Disponible en: https://www.forbes.com/companies/ajinomoto/#2c4d0f403df2 Recuperado: 8 de enero de 2020.

Moskvitch, K. (17 de febrero de 2015). "¿Por qué la comida nos sabe diferente en los aviones?". BBC Mundo, 17 de febrero. Disponible en: https://www.bbc.com/mundo/noticias/2015/02/150216_vert_fut_comida_aviones_lp Recuperado: 8 de enero de 2020.

Pedrozo, C. (2020). "Glosario: Umami". Gourmet de méxico. Disponible en: https://gourmetdemexico.com.mx/glosario/umami/ Recuperado: 8 de enero de 2020.

Umami Madrid (2008). "¿Qué es el umami?". Umami Madrid. Disponible en: http://www.umamimadrid.com/pero-que-es-el-umami/ Recuperado: 11 de diciembre de 2019.

Umami Information Center (2020). "Comparte UMAMI con el mundo". Umami Information Center. Disponible en: https://www.umamiinfo.com/spanish/ Recuperado: 8 de enero de 2020.

Semblanza de autores

Giobanna Buenahora Molina

Profesional en Lingüística y Literatura, Universidad de Cartagena. Maestra en Estudios Latinoamericanos, UNAM-México. Diplomada en "Cocinas y Cultura Alimentaria en México", ENAH-México. Premio Nacional de las Cocinas Tradicionales Colombianas, "Del manglar a la olla: el Tamal de Piangua", Ministerio de Cultura, Colombia, 2007. Integrante de la Red de Ciencia, Tecnología y Género-Red CITEG. Coordinadora de Investigaciones, Facultad de Ciencias Sociales y Educación del Colegio Mayor de Bolívar. Temas de investigación: relación entre cultura alimentaria, género y memoria en América Latina; Mujeres escritoras en el Caribe: racialidad, autonomía y violencia de género Orcid Id: Icsoft0001-9742-8713 https://orcid.org/0000-0001-9742-8713.giobannabuenahora@gmail.com.

Ximena de la Cruz Abrín

Licenciada en Gastronomía con especialidad en Investigación y Difusión por parte de la Universidad del Claustro de Sor Juana. Su principal línea de investigación es la de la Gastronomía como estudio sociológico y humanístico, con trabajos como: "Elementos gastronómicos como creadores de experiencias sensoriales en la narrativa infantil inglesa (cuentos y novelas escritos entre 1961 y 1990) de Roald Dahl", "Latinoamericanos: las sombras que alumbran los restaurantes estadounidenses", "Elección alimentaria encausada por motivos estéticos en México", "La comida como ritual en la delegación Coyoacán", entre otros. Número de ORCID: 0000-0002-8519-6115

María del Rosario Estrada Jiménez

Encargada de la Biblioteca No. 60 del Instituto Politécnico Nacional. CIIDIR Unidad Oaxaca. Licenciada en Nutrición por la Universidad Regional del Sureste. Estudios teológicos en el Instituto Bíblico Alfa y Omega. mrosarioestradaj@hotmail.com ; ORCID 0000-0001-8202-6906.

Isaura Cecilia García López

Doctora en Antropología Social, por la ENAH, pertenece al Sistema Nacional de Investigadores nivel 1, con Perfil PRODEP, pertenece al Padrón de Investigadores de la Benemérita Universidad Autónoma de Puebla donde es docente investigador en la Facultad de Filosofía y Letras, miembro del Grupo Mexicano de Alimentación, del Grupo Académico Procesos Socioculturales en Sociedades Contemporáneas, cultiva las líneas de antropología de la alimentación, urbana y rural, además del patrimonio cultural, ha publicado Vizcaínas en el Centro Histórico de la Ciudad de México. Historia y etnografía de un lugar emblemático; coordinó junto con L. Villalobos el texto Caminos entreverados. Cultura, procesos y etnografías

contemporáneas; coordinó junto con E. Licona, A. Cortés Alimentación, cultura y territorios, y con H. Morales Moreno el libro Miradas antropológicas, históricas, arquitectónicas y museográficas del Patrimonio Industrial y Cultural de México y América Latina; además ha publicado artículos en diferentes revistas indexadas y arbitradas. isaura.garcia@correo.buap.mx; ORCID 0000-0002-7101-910X .

Elia María del Carmen Méndez García

Profesora-investigadora del Instituto Politécnico Nacional. CIIDIR Unidad Oaxaca. Doctora en Sociología, Maestra en Lingüística Aplicada y Licenciada en Lengua a Literatura Hispánicas. Miembro del Sistema Nacional de Investigadores. Líneas de investigación: sociología comunitaria, memoria colectiva, gobernanza y territorio. Áreas de interés: Pueblos y comunidades indígenas, conocimiento tradicional, sociología de la alimentación, gestión del agua, conflictividad socioambiental y feminismos descoloniales. mendezeli@hotmail.com; ORCID 0000-0003-2256-4731.

Marcos Gabriel Molina López

Licenciado en Turismo por la Universidad de los Altos de Chiapas y Maestro en Desarrollo de Negocios Turísticos por el Centro de Estudios Superiores en Contaduría y Administración. Profesor Investigador de Tiempo Completo de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas. Integrante del Grupo de Investigación "Patrimonio Gastronómico y Sociocultural de la Alimentación"; cultiva la LGAC "Patrimonio Cultural y Desarrollo Sustentable". Desarrolla el proyecto de investigación "Cultura alimentaria de las fiestas tradicionales del estado de Chiapas". Cuenta con Perfil PRODEP y es miembro del Sistema Estatal de Investigadores del COCYTECH.

Mario Ortega Olivares

Profesor investigador de la Universidad Autónoma Metropolitana-Xochimilco, Departamento de Relaciones sociales, área de investigación estudios del trabajo. Licenciado, Maestro y Doctor en Antropología social por la Escuela Nacional de Antropología e Historia. Pertenece al Sistema Nacional de Investigadores. ORCID: https://orcid.org/0000-0003-4074-5712

María de los Ángeles Palma Tenango

Maestra en Estudios del Desarrollo Rural por el Colegio de Postgraduados, Licenciada en Antropología Social por la Escuela Nacional de Antropología e Historia, actualmente es candidata a Doctora en Ciencias del Desarrollo Rural Regional por la Universidad Autónoma Chapingo. Sus temas de interés se centran en cuestiones de territorio, alimentación y género. durchpalma@gmail.com https://orcid.org/0000-0003-2521-5481 .

Tlahuya Rodríguez García

Licenciada en Gastronomía por la Universidad del Claustro de Sor Juana y Maestra en Desarrollo de Negocios Turísticos por el Centro de Estudios Superiores en Contaduría y Administración. Estudiante del doctorado en Ciencias Sociales y Humanísticas del CESMECA. Integrante del Grupo de Investigación Patrimonio Gastronómico y sociocultural de la Alimentación. Cultiva la LGAC "Cultura gastronómica y sustentabilidad"; desarrolla el proyecto "Inventario de alimentos exóticos y endémicos de la Región Centro de Chiapas" y Cultura Alimentaria del estado de Chiapas. Cuenta con Reconocimiento del PRODEP y es miembro del Sistema Estatal de Investigadores del COCYTECH. ORCID: 0000-0001-7342-7265

Alejandra Berenice Santoyo Palacios

Etnóloga de formación por la Escuela Nacional de Antropología e Historia y maestra en antropología social por la UNAM. A lo largo de su trayectoria se ha enfocado en el estudio de la región de la Costa en el estado de Oaxaca. Ha trabajado temas sobre programas de asistencia social y alimentaria, mujeres y cocinas, antropología de la alimentación y sistemas alimentarios. <bere.santoyo@gmail.com>. ORCID: https://orcid.org/0000-0001-8445-0612

Kelvin A. Torres Alias

Licenciado en Gastronomía por la Universidad de Ciencias y Artes de Chiapas, en donde obtuvo la Medalla Chiapas al Mérito Académico por su alto desempeño. Se ha desempeñado como jefe de cocina y chef en el sector de restaurantes en la ciudad de Tuxtla Gutiérrez, Chiapas. Realizó prácticas profesionales en diferentes establecimientos de la República, entre los que destaca el Restaurante Pujol. Participó como chef adjunto en la creación de recetas y exposiciones gastronómicas en diferentes ciudades del país para la Asociación Nacional de Mujeres Empresarias del Campo

El cuidado de la obra estuvo a cargo de Montiel & Soriano Editores S.A. de C. V. El tamaño del archivo es de XX MB

Transformaciones en la alimentación contemporánea: miradas socioculturales pone en diálogo las perspectivas antropológica, sociológica y nutricional, para estudiar los procesos alimentarios. El vínculo sociedad-cultura-salud implica considerar la influencia de la economía, la política, la historia, y la religión en relación con las prácticas, hábitos, costumbres y significados. Este libro se encuentra en la frontera del conocimiento, ya que ofrece una mirada multi e interdisciplinaria para analizar las trasformaciones en la alimentación bajo tres ejes: el deterioro de las condiciones biofísicas para el acceso a los recursos alimentarios; las trasformaciones en las tradiciones culinarias que adaptan nuevos ingredientes para permanecer; y la ruptura en la transmisión del conocimiento sobre las recetas de comidas tradicionales.

Este texto aborda desde las estrategias colectivas de comunidades y la supervivencia en condiciones de extrema pobreza, hasta contextos donde crece la oferta de nuevos productos innovadores para los consumidores sin limitantes económicas y en busca de experimentar sabores nuevos. Además, considera centralmente a las mujeres por su lugar en el proceso alimentario en la producción, preparación, preservación y transmisión de recetas tradicionales para la reproducción del vivir.

Ante los cambios en los modelos alimentarios a causa de la expansión de la alimentación industrial, que han generado problemas de salud pública como la diabetes e hipertensión, agudizadas por la actual pandemia de Covid-19, las instituciones deben retomar las cocinas tradicionales, y, particularmente, mirar la diversidad cultural, rural, indígena, así como destacar sus modos de alimentarse. Las políticas públicas deben encaminarse a corregir errores del pasado y a generar estrategias para generar bienestar social.







